

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Тренажер «Гимнастика для глаз»

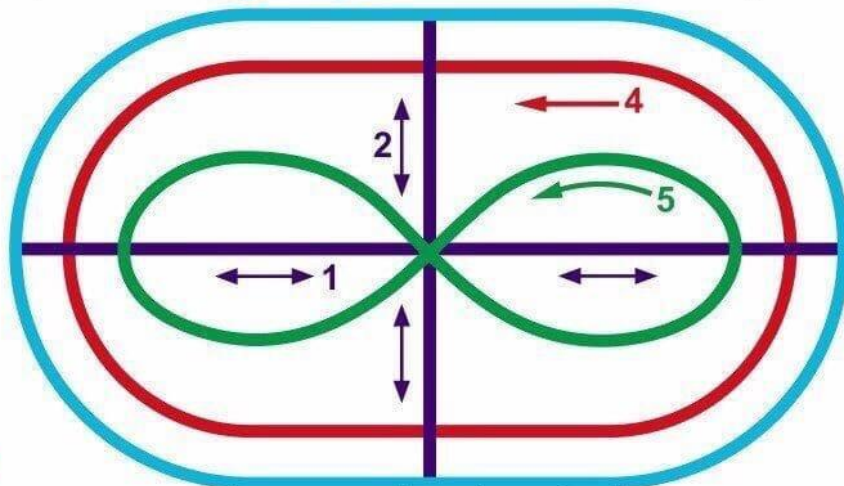
15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)

1

3 →

2



3 и 4

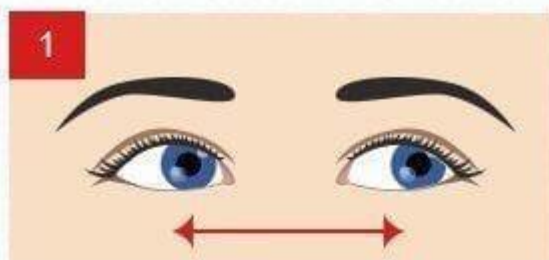
5

15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

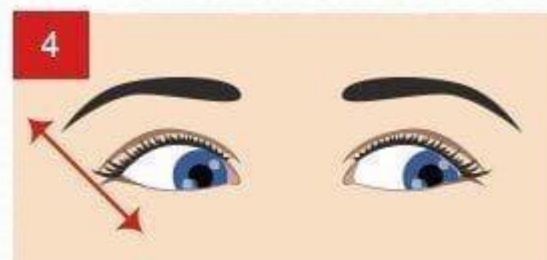
15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

stendytut.by

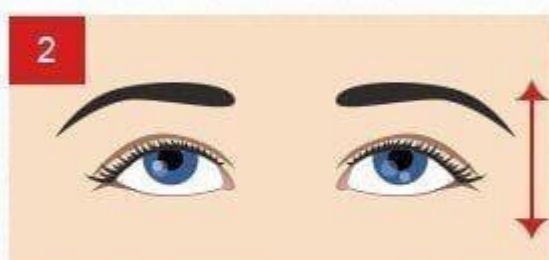
ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



1
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



4
Двигай глазами по диагонали:
скоси глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведи взгляд вверх. Аналогично – в противоположном направлении.



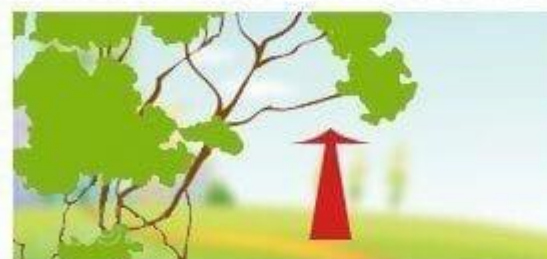
2
Движение глазами яблоками
вертикально вверх-вниз.



5
Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец к переносице и посмотри на него – глаза легко «соединятся».



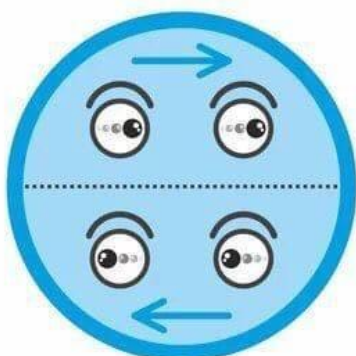
3
Круговые движения глазами:
по часовой стрелке и в противоположном направлении.



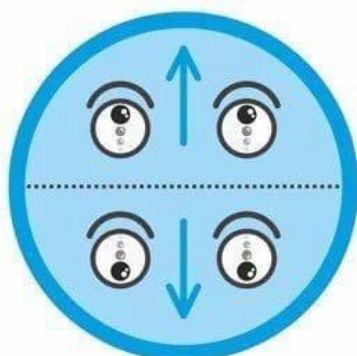
Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую деталь (например, ветку дерева за окном). После этого направь взгляд максимально далеко.

Выполняй эти упражнения в течение 15 минут во время обеденного перерыва. Каждое повторяй не менее 6 раз.

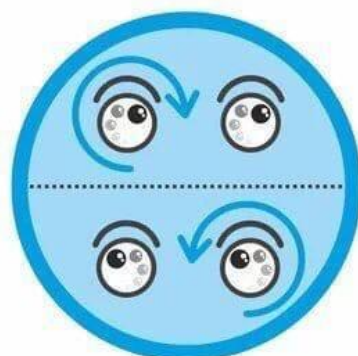
Гимнастика для глаз



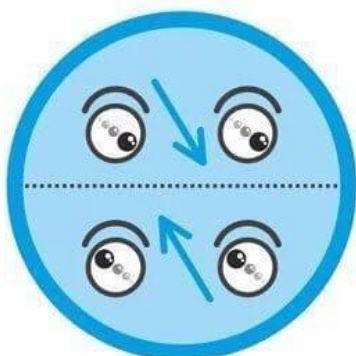
Влево-вправо



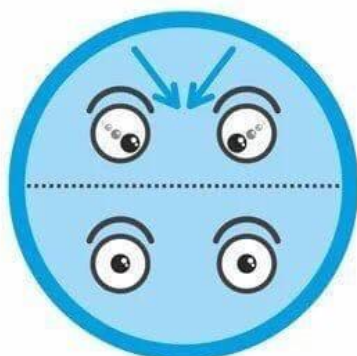
Вверх-вниз



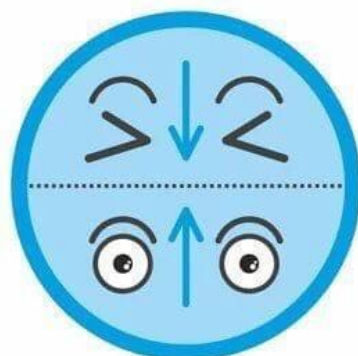
По кругу по часовой и против часовой стрелки



Наискосок вправо и вниз, влево и вверх и наоборот



На кончик носа и в исходное положение



Зажмуриться и открыть глаза

**Каждое упражнение повторяем восемь-десять раз.
Выполнять упражнения пять раз в день по три минуты.**

Инфографика разработана для размещения на сайте 74.RU
