

Памятка для детей и родителей



Гимнастика для глаз

Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



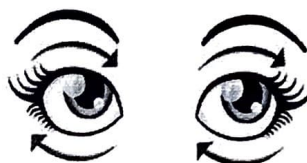
1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



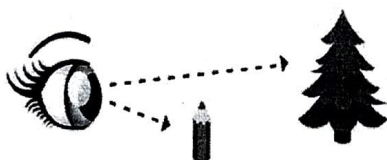
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



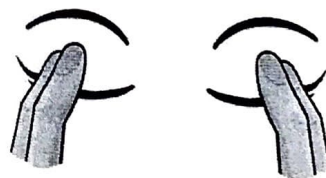
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.



Чтобы избежать проблемы со зрением необходимо выполнять «Гимнастику для глаз». Упражнения желательно делать утром или вечером (перед сном), предварительно сняв очки или контактные линзы. Движения должны быть плавные, без рывков, также полезно между упражнениями поморгать.

Выполнила Руднева Д.А.