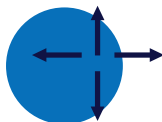


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зажмурить глаза



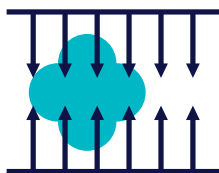
Широко
открыть глаза



Движения глаз
вверх-вниз



Круг глазами
- влево
- вправо



Частое
моргание



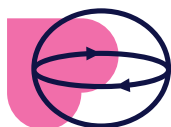
Движение глаз
влево-вправо



Движение глаз
по стрелке
- влево
- вправо



Движение глаз
по квадрату
- влево
- вправо



Движение глаз по кругу,
от кончика носа вдаль
- влево
- вправо



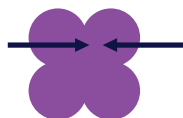
Движение глаз
по стрелке
- вверх
- вниз



Движение глаз
по стрелке
- через низ
- через верх



Движение глаз
по стрелке
- вправо
- влево



Сведение глаз к носу



Движение глаз
по диагонали
- слева-направо
- справа-налево



Движение глаз
по спирали
- в центр
- из центра



Движение глаз
по знаку
- горизонтально
- вертикально

В комплекс включают 6 – 8 упражнений
Упражнения выполняются 6 -10 раз