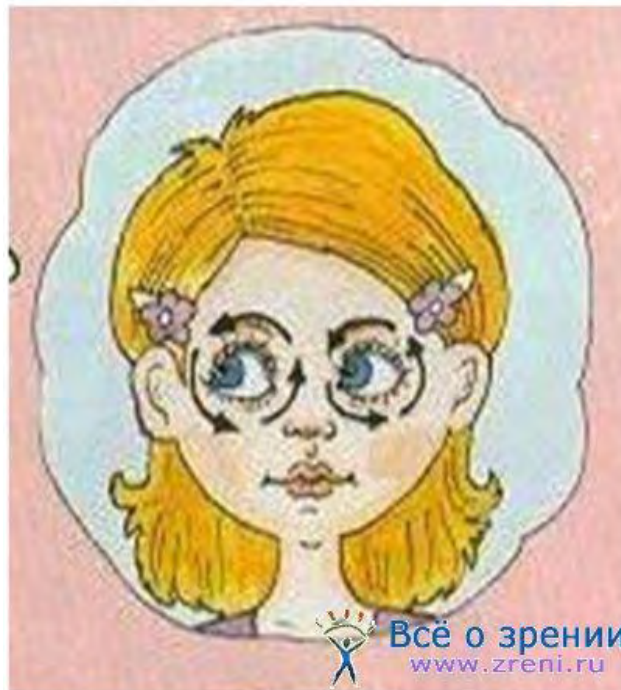


Берегите Зрение.

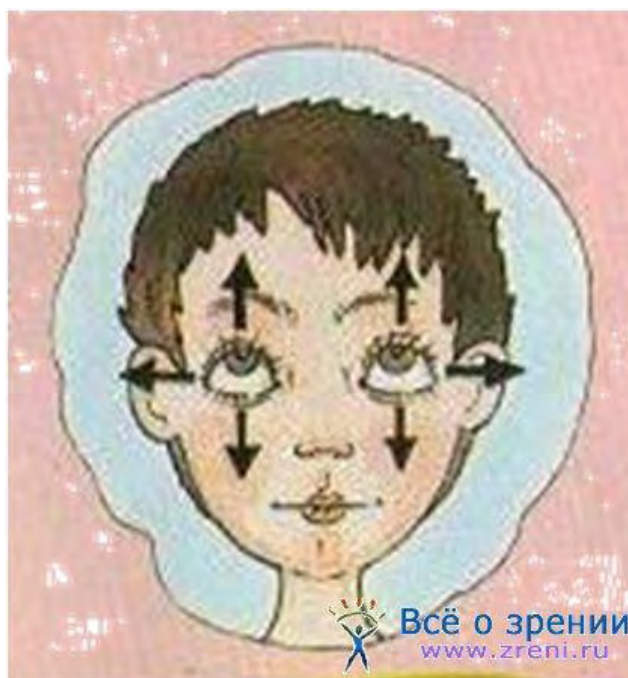
Гимнастика для Глаз.

1. Упражнение: «Вращение».



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

2. Упражнение : «Во все стороны».



Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.

3. Упражнение: **«Пальчик».**



Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

4. Упражнение: **«Кто там?»**



Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите это еще раз.

5. Упражнение: **«Моргание».**



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

6. Упражнение: **«Сон».**



А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.