

Гимнастика для глаз



1



**ЗАЖМУРЬТЕСЬ. ЗАТЕМ ШИРОКО РАСКРОЙТЕ ГЛАЗА.
ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ.**



2



ИНТЕНСИВНО МОРГАЙТЕ ОКОЛО 10 СЕКУНД



3



**ПОСМОТРИТЕ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ. ПЕРЕВЕДИТЕ
ВЗГЛЯД НА КОНЧИК НОСА. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ**



**НЕ ДВИГАЯ ГОЛОВЫ, ПОСМОТРИТЕ ПООЧЕРЕДНО
ВВЕРХ, ВПРАВО, ВНИЗ, ВЛЕВО 4-5 РАЗ. ЗАТЕМ
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ**



5



**ПОСМОТРИТЕ ВДАЛЬ. ЗАТЕМ ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД НА
КАКОЙ-НИБУДЬ БЛИЗКИЙ ОБЪЕКТ. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ**

6



ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. ОТДОХНИТЕ ПАРУ МИНУТ.

