

Гимнастика для глаз (профилактика близорукости):

- 1) Сделать насколько круговых движений глазами. Потом опишите глазами восьмерку. Повторите 5-7 раз.
- 2) Смотреть глазами вверх, вниз, вправо, влево. Повторите упражнение 5-7 раз.
- 3) Быстро моргаем п 5-10 сек. Повторите упражнение 3-4 раза.
- 4) Крепко зажмурить глаза на 5 сек. и открыть широко, как будто «удивился». Повторите упражнение 3-4 раза.
- 5) Растираем ладони в течение 10 сек., а потом ладонками прикрываем глаза и держим 3-5 сек. Повторите упражнение 3-4 раза.

