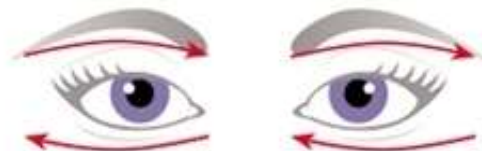


Гимнастика для глаз:

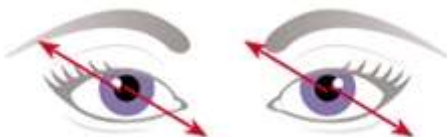
1. Вверх-вниз. Поднимите глаза вверх и опустите вниз.



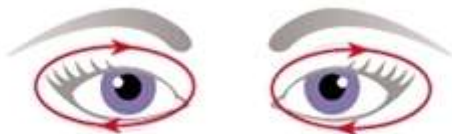
2. Ходики. Скосите глаза налево, потом направо.



3. Диагонали. Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



4. Циферблат. Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



5. Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте то же самое в другую сторону.



6. Прямоугольник: Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами снизу-вверх-влево-вниз-вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.

