

Упражнения для профилактики зрения и активизации работы мышцы глаз.

1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

2. «Глазки».

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

3. «Глазки».

Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг.

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

4. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

5. «Глазки».

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

6. «Глазки». Быстро-быстро поморгай Отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

7. «Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

8. «Глазки». Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, потом против.