

Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (И.п.) — стоя:

а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.;

б) поставить указательный палец на расстоянии 25—30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3—5 сек., опустить руку, повторить 4—5 раз.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:

а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты; опустить голову, смотреть на носок правой ноги;

г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя у окна (без очков):

а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;

б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;

в) посмотреть на облака или летящую птицу;

г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза.