# Берегите зрение

Гимнастика
для глаз

# Вращение

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

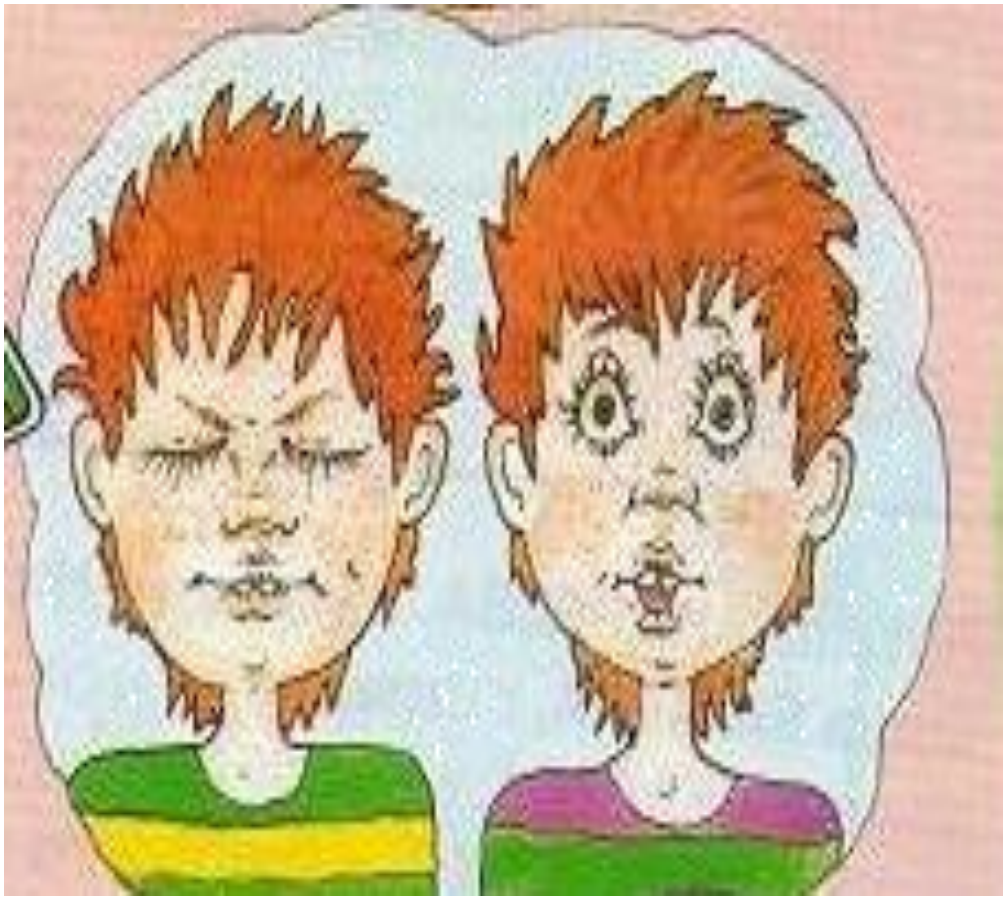
# Во все стороны

Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево.
По 10 – 15 раз.

# Пальчик

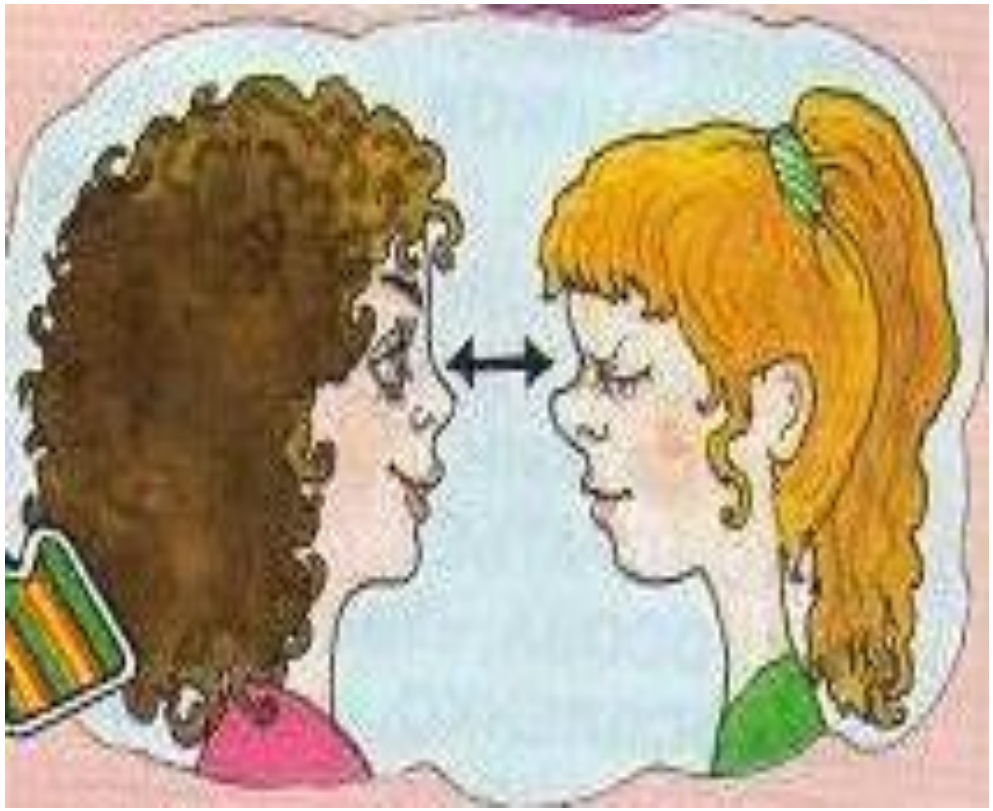
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

# Кто там?



Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите это еще раз.

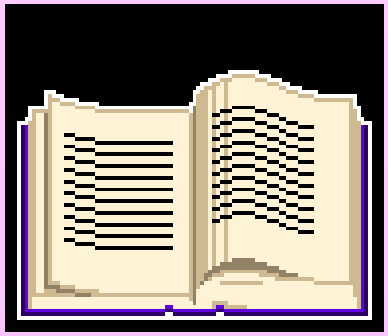
# Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

# Сон

А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.



# Ребята, берегите зрение!