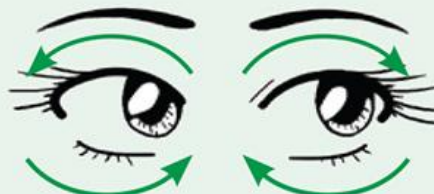


## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



■ Подвигайте глазами вправо-влево, затем вверх-вниз. По 6 раз.



■ Сделайте круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем наоборот. По 6 раз.



■ В быстром темпе моргайте глазами. Веки нужно сжимать, а затем с усилием раскрывать глаза. По 6 раз. Затем несколько секунд часто поморгайте глазами без усилий.



■ Отведя руку в правую сторону, не спеша передвигайте палец полусогнутой руки влево и в обратном направлении, следя глазами за пальцем. 12 раз.



■ Медленно водите глазами, как бы рисуя восьмерку. Сделайте по 5 раз в направлениях: сверху вниз и справа налево.



■ Посмотрите в левый нижний угол поля зрения, затем в противоположный, затем в правый нижний и снова в противоположный. 10 раз.