Гимнастика для глаз

1. Вверх-вниз:



Поднимите глаза вверх и опустите вниз

1. Ходики:



Скосите глаза вправо, потом налево

1. Диагонали:



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

1. Циферблат:



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

1. 

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

1. Прямоугольник:



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