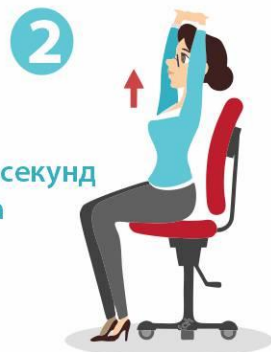


10-15 секунд
2 раза



10-15 секунд
2 раза



8-10 секунд
в каждую сторону



3-5 секунд
в каждую сторону



8-10 секунд
в каждую сторону



10-15 секунд
2 раза



8-10 секунд
в каждую сторону

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ
ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ:
ВЛЕВО ВПРАВО



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ:
ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ
И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО ДИАГОНАЛИ:
СКОСИТЬ ГЛАЗА В ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ,
ПОТОМ ПО ПРЯМОЙ ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД ВВЕРХ.
АНАЛОГИЧНО В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ



СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К НОСУ.
ПОДНЕСИТЕ ПАЛЕЦ К ПЕРЕНОСИЦЕ
И ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО -
ГЛАЗА ЛЕГКО СОЕДИНЯЮТСЯ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗНЫМИ
ЯБЛОКАМИ ВЕРТИКАЛЬНО:
ВВЕРХ - ВНИЗ



ИНТЕНСИВНОЕ СЖАТИЕ И РАСКРЫТИЕ
ГЛАЗ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ
ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ ГЛАЗАМИ

ЛЕГКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ПОГЛАЖИВАЕМ ПОДУШЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ ВЕРХНИЕ ВЕКИ. ДВИЖЕНИЯ НАПРАВЛЯЕМ ОТ ВНУТРЕННИХ УГОЛКОВ К ВНЕШНИМ, А ЗАТЕМ НАОБОРОТ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ГИМНАСТИКИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПОСИДИТЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.