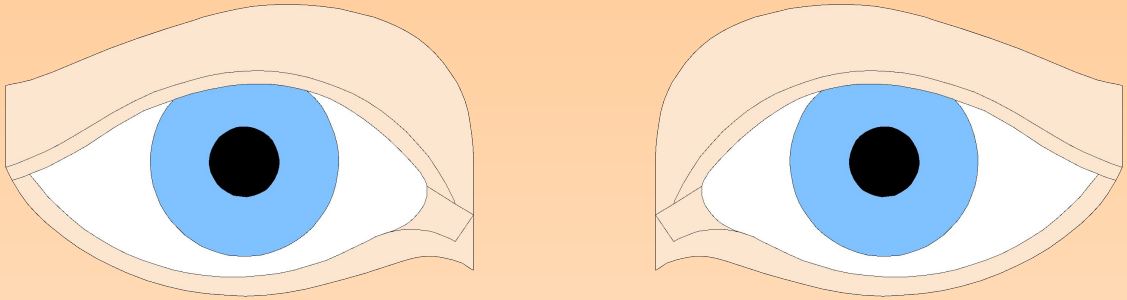
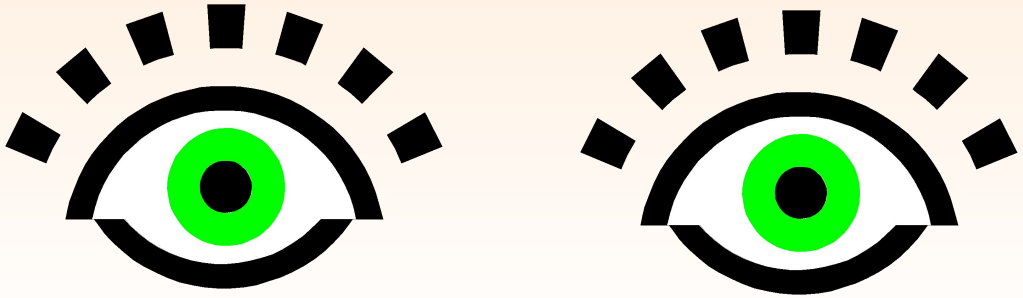
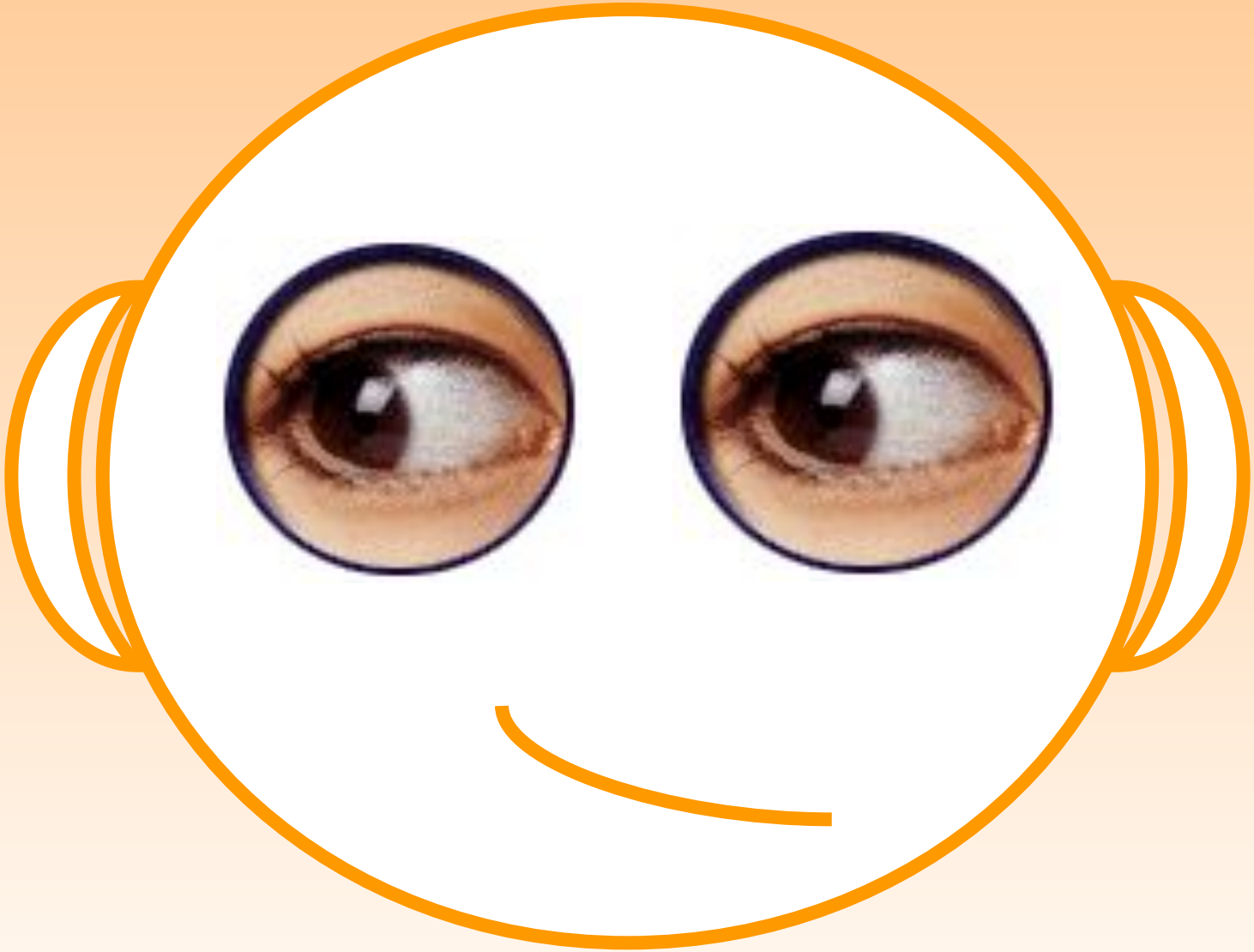
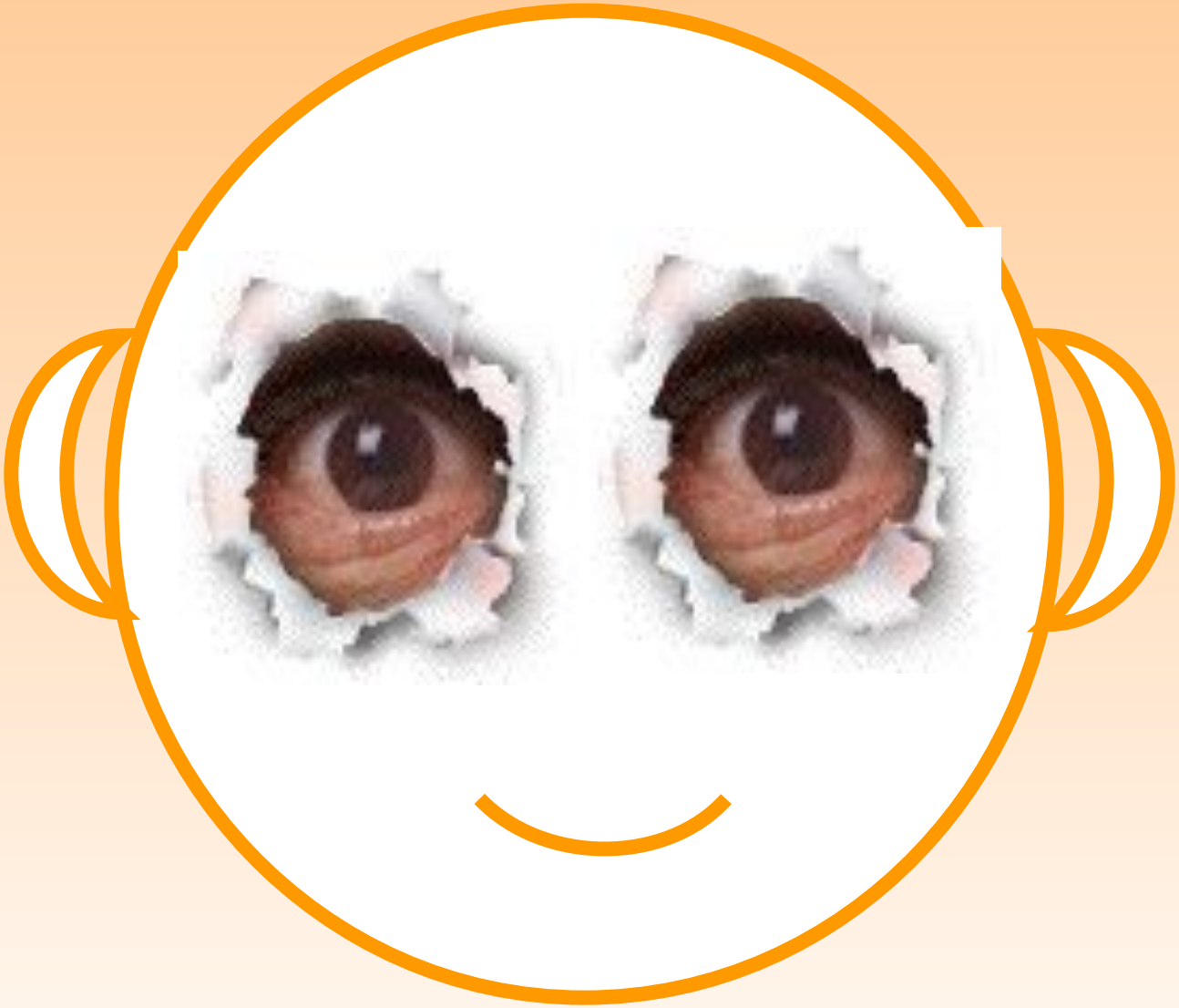


Берегите ваши глазки: большие и маленькие, голубые и зеленые, карие и серые … Они нам очень нужны в течение всей нашей жизни!





«Стрельба глазами». **Отводить глаза до упора влево и вправо (8-10 раз)**



«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.

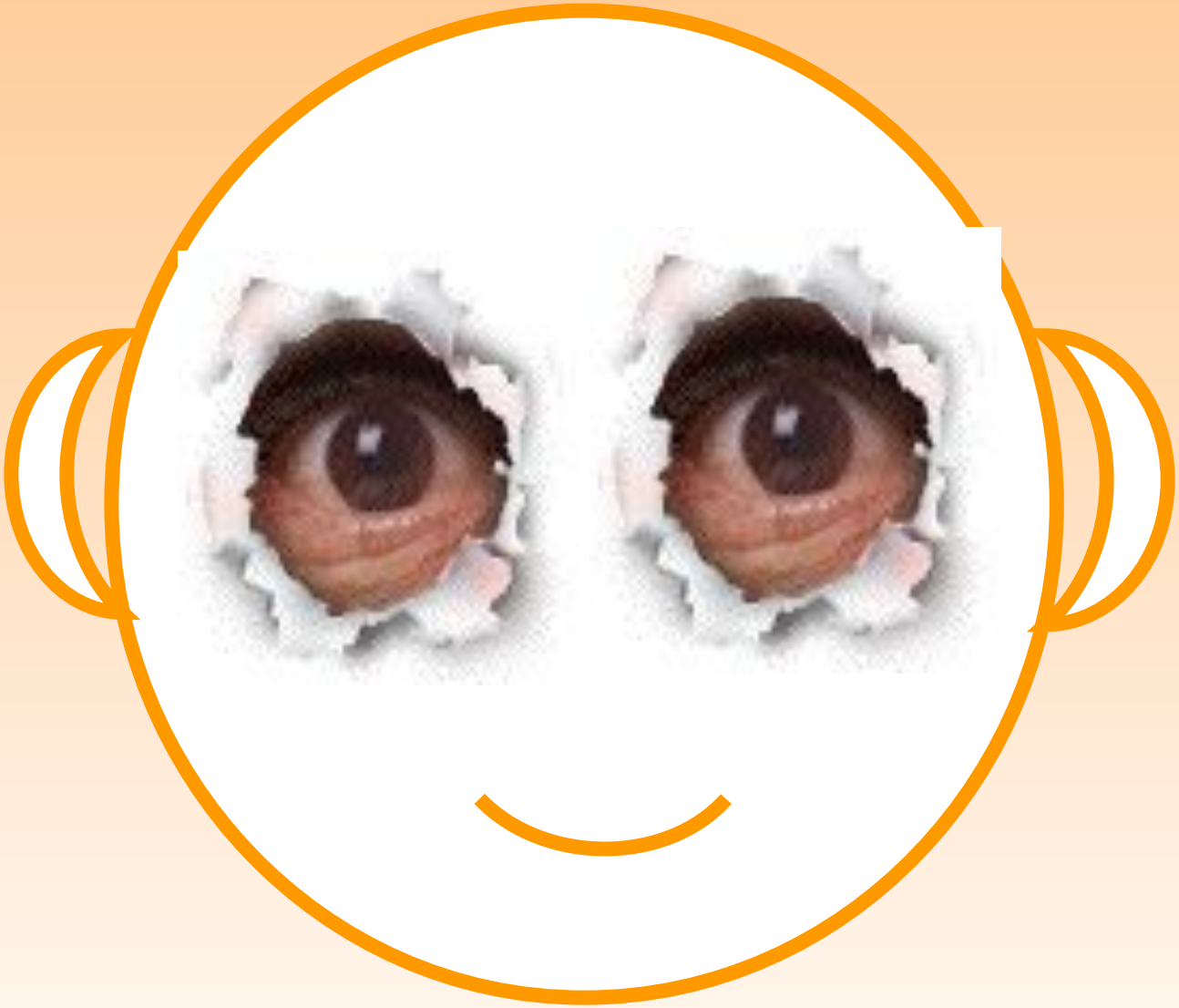
Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения

«Заборчик». Поднимать глаза вверх и опускать вниз

«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.

Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения

«Совёнок». Вращать глазами по часовой стрелке, рисуя на стене максимально возможный круг. То же, против часовой стрелки



«Мотылек». Быстро и легко моргать глазами.

Это расслабляющее движение выполнять после каждого упражнения

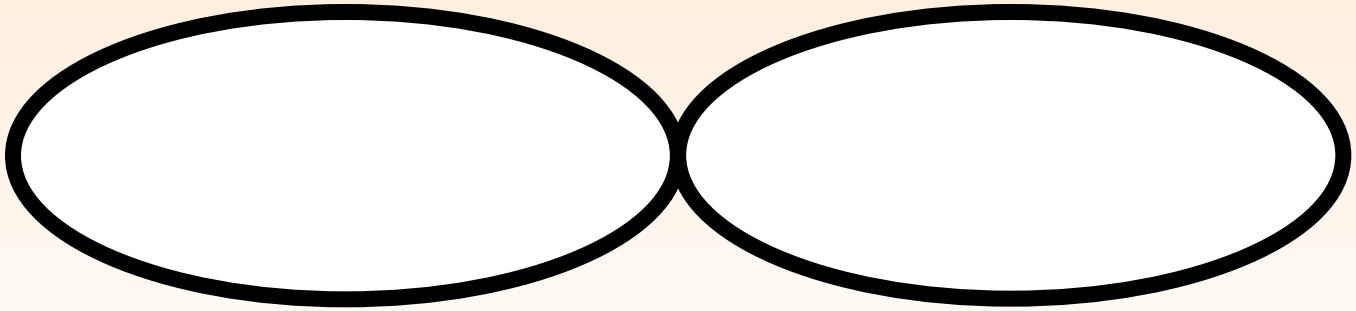
Дополнительные упражнения «Школы для глаз»

- ***Оптическое голодание (пальминг).***

  Обопритесь локтями на стол, легко прикройте глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. При этом пальцы перекрещиваются на лбу, а основание ладоней касается скул. Каждая ладонь как бы образует купол над глазом, и ее середина находится над зрачком. Расслабить тело. Сделать несколько движений зрачком. Сделать несколько глубоких выдохов. Представить, что Вы смотрите на черный бархат. Можно выполнять под музыку.

«Восьмерка горизонтальная»

Повесьте на стену лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмеркой и совершайте движения по ее контуру последовательно в обе стороны



«Глаз и палец»

Медленно поднесите указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отведите палец от носа, сопровождая его взглядом.
Поморгайте и выполните обратное движение

Поблагодарим себя!