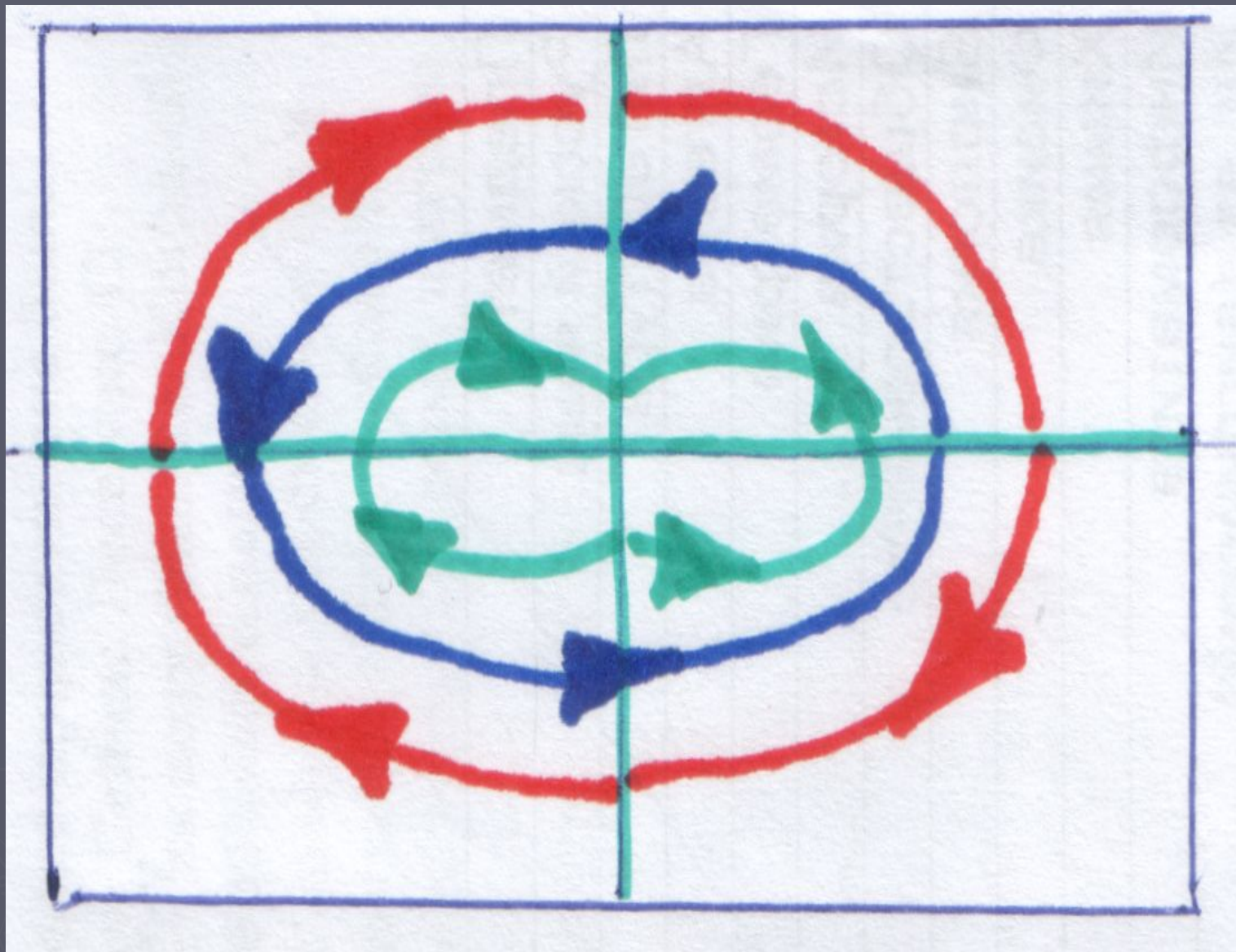


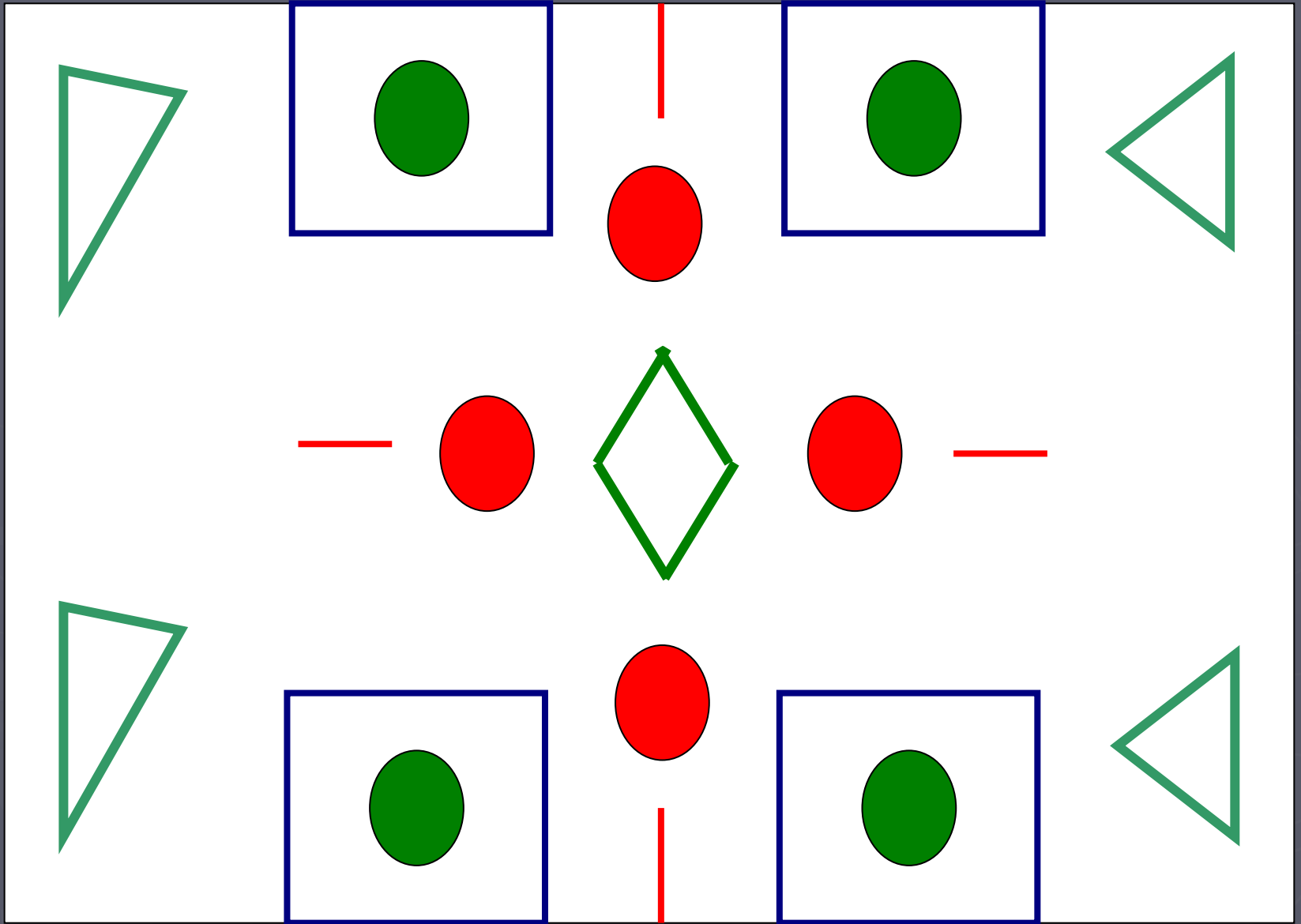
Практические упражнения для глаз





«Восьмёрка».





22

81

14

66

73

51

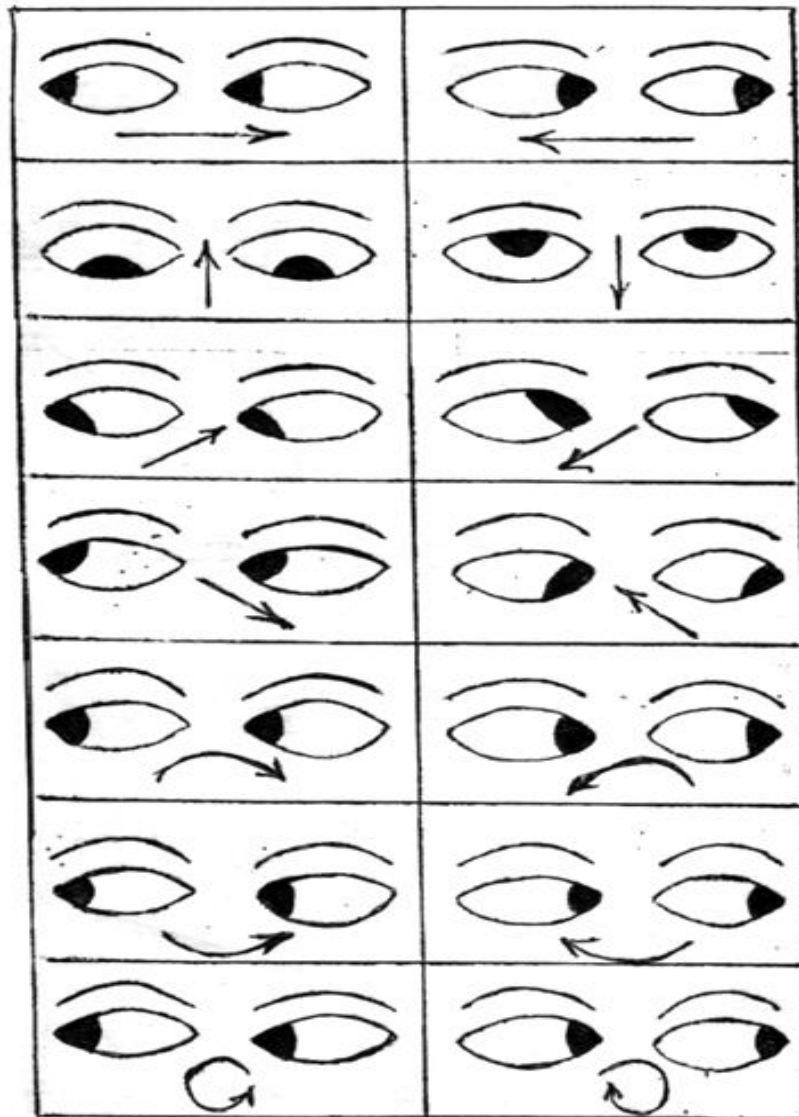
38

48

Комплекс №1 по Базарнову

- ▶ Сделать глубокий вдох, наклоняясь вперед к крышке парты, вдох;
- ▶ Крепко зажмурим глаза, потом открыть;
- ▶ Руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правы и левый локоть;
- ▶ Смотреть на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой;
- ▶ Руки вытянуть вперед и, смотря на кончик пальцев, поднимать их и опускать;
- ▶ Держа указательный палец правой руки перед собой, проводить руки слева направо.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Упражнения Аветисова.

1 группа

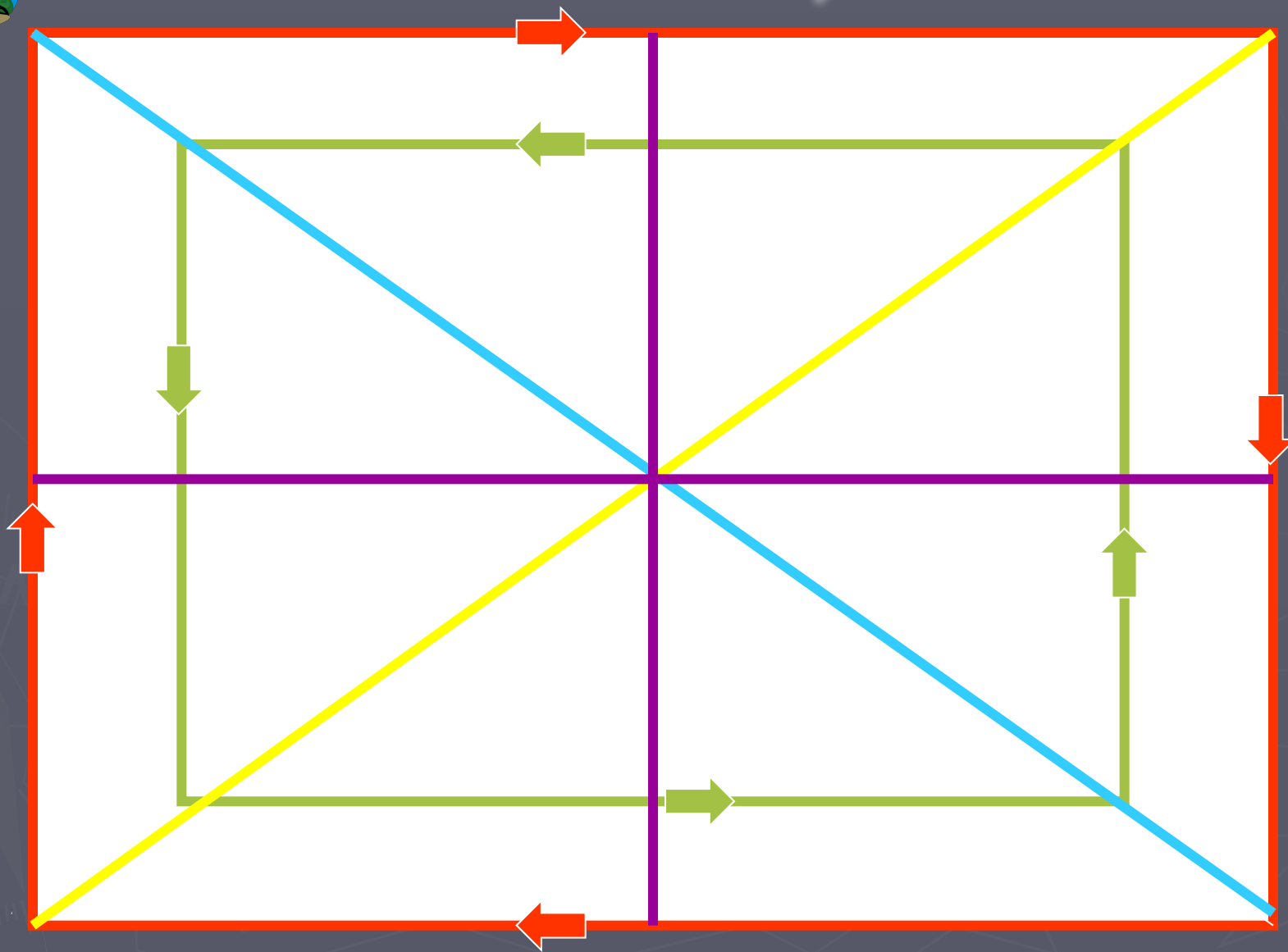
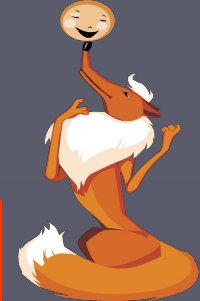
- Сомкнуть веки на 3-5 сек, затем открыть на 3-5 сек;
- ▶ Быстрое моргание 10-15 сек;
- ▶ Сомкнуть веки и указательными пальцами массировать круговыми движениями 1 минуту;
- ▶ Сомкнуть веки и тремя пальцами слегка надавливая на глазные яблоки 1-3 сек;

Группа №2

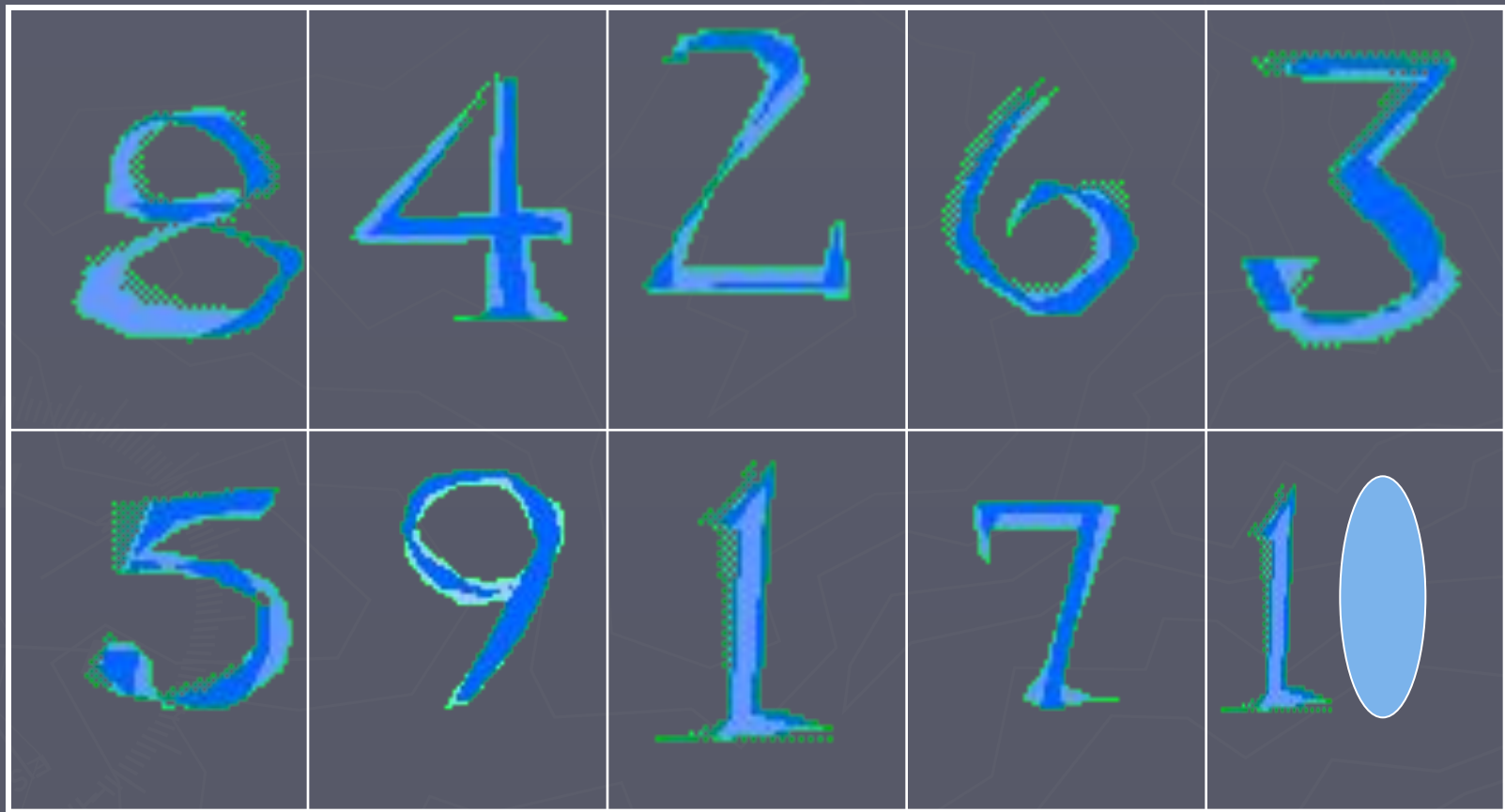
- ▶ Медленно переводить взгляд с пола на потолок, не меняя положения головы;
- ▶ Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно;
- ▶ Медленно переводить взгляд вправо-вверх, влево-вниз и обратно, потом по другой диагонали;
- ▶ Делайте круговые движения глазами в одном направлении, затем в другом.



Видеоазимут



Посчитай до десяти и
обратно.



Проследите за слонёнком!



Что пропало?

