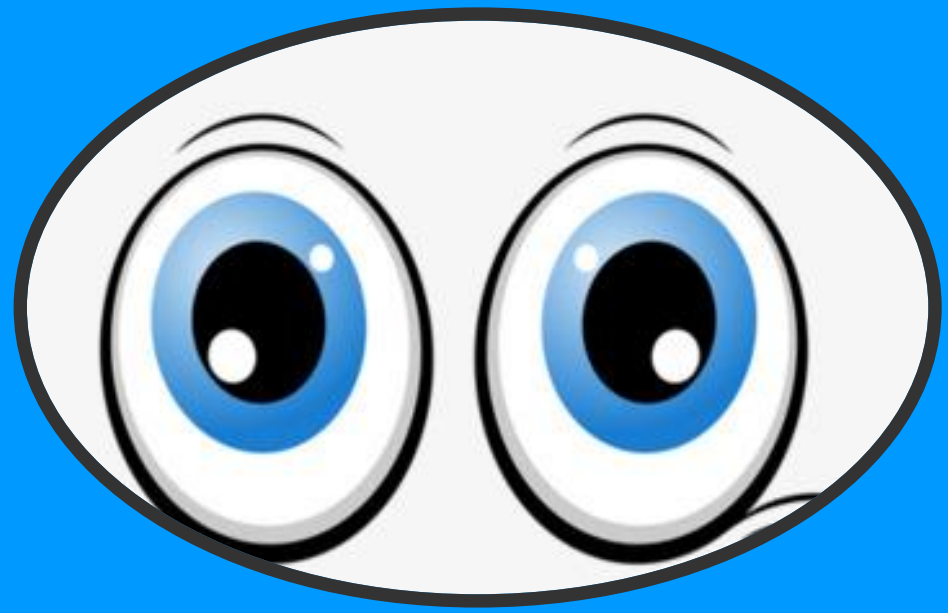


ФИЗМИНУТКА

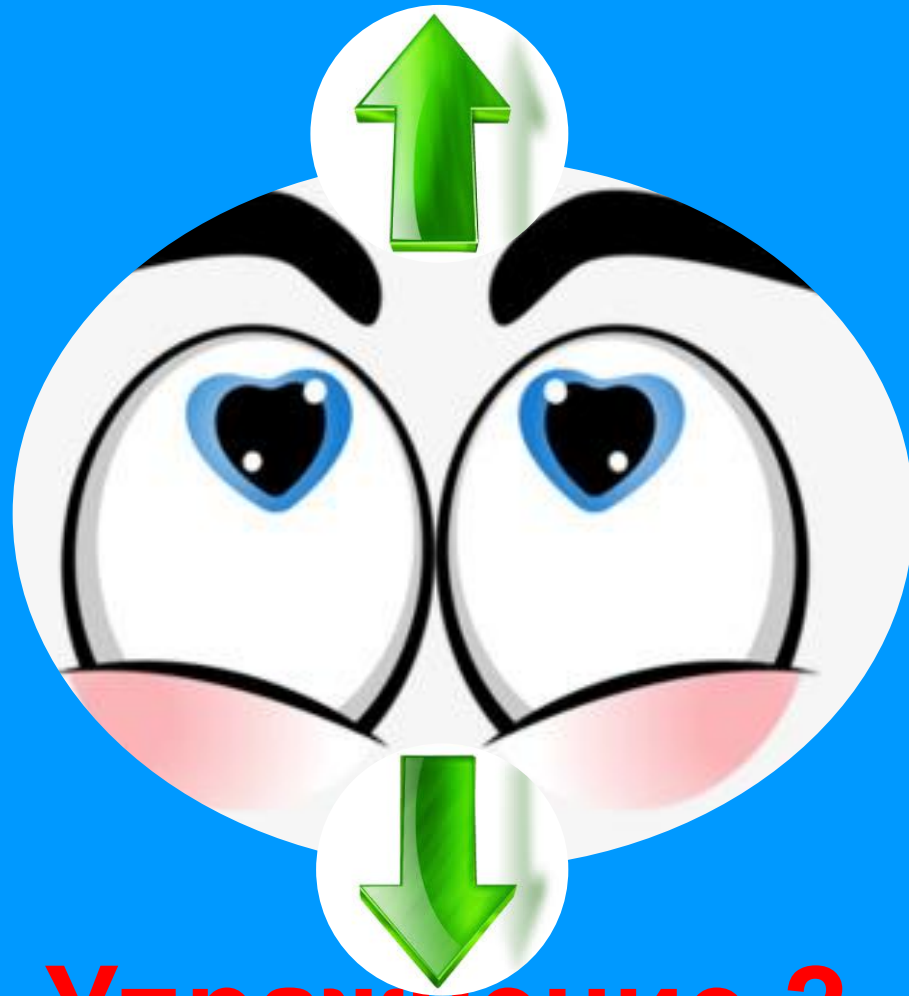
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





Упражнение 1.

**Сделайте 6 движений глазами
по горизонтали справа-
налево, затем слева-направо.**



Упражнение 2.

Сделайте 6 движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.



Упражнение 3.

Сделайте 6 круговых вращательных движений глазами слева-направо, и справа-налево.



Упражнение 4.

**Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть
спокойно, медленно считая до 5. Повторить
4-5 раз.**



Упражнение 5.

**Крепко зажмурить глаза (считать до 3),
открыть, посмотреть вдаль (считать до 5).
Повторить 4-5 раз.**



Берегите зрение !

Спасибо за внимание!