

# Физкультминутка для глаз.

# Давайте поможем нашим глазам ОТДОХНУТЬ

- 1. Потрите ладони и сложите их  
как на картинке*





1. Закройте глаза
2. прикройте ладонями так, чтобы не проникал свет. Ладони должны лежать на скулах, а пальцы - на лбу. Локти опираются на стол
3. Представьте абсолютно черный лист бумаги...

\* Ребята!  
Внимательно  
следите за  
движущимися  
предметами, не  
поворачивая  
головы.





visualparadox.com





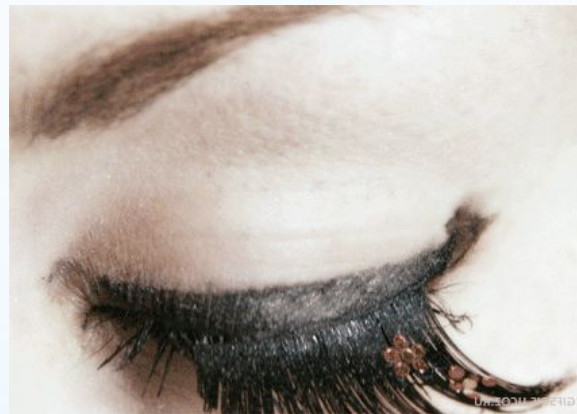








Зажмурьте глаза,  
а затем быстро  
поморгайте



*Спасибо за внимание.*



# Источники картинок

- \* 1. Бабочка <http://suan-butterfly.narod.ru/photoalbum10.html>
- \* 2. рыбка [http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii\\_malogo\\_razmera/animacii\\_rybok/38](http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii_malogo_razmera/animacii_rybok/38)
- \* 3. [www.okozorko.ru](http://www.okozorko.ru)
- \* 4. глаз [http://cool-pictures.su/photo/animacija/foto\\_animacii\\_raznoe/morgajushhij\\_glaz/18-0-12412](http://cool-pictures.su/photo/animacija/foto_animacii_raznoe/morgajushhij_glaz/18-0-12412)
- \* 5. птица [http://smayli.ru/pticia\\_2.html](http://smayli.ru/pticia_2.html)
- \* 6. восклицательный знак  
[http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii\\_malogo\\_razmera/sklad\\_animacii/fotografija\\_1/14-0-11295](http://animo2.ucoz.ru/photo/animacii_malogo_razmera/sklad_animacii/fotografija_1/14-0-11295)
- \* 7. море [http://kartinki-na-rabochiy-stol.ru/corner-of-the-beach-in-hawaii\\_1680x1050\\_img82618.html](http://kartinki-na-rabochiy-stol.ru/corner-of-the-beach-in-hawaii_1680x1050_img82618.html)
- \* 8. дельфины  
[http://wpapers.ru/wallpapers/animals/Dolphins/7540/1400-1050\\_%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5.html](http://wpapers.ru/wallpapers/animals/Dolphins/7540/1400-1050_%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B5.html)
- \* 9. птица [http://smayls.ru/animashki-pticy\\_2.html](http://smayls.ru/animashki-pticy_2.html)
- \* 10. рыбка 2 <http://fantasyflash.ru/anime/index.php?kont=sea&n=1>
- \*