

«Гимнастика для глаз»





Поморгаем...

Берегите глаза!



Информация для учителя

«Гимнастика для глаз»

- **Основные упражнения:** движения вверх-вниз, вправо-влево, по диагоналям и сторонам прямоугольника, по дуге в разные стороны, горизонтальная и вертикальная «бабочки», спирали и змейки, вращение по восьмёрке.
- Физминутку можно проводить с музыкальным сопровождением.