

«Йога для глаз»



(советует инструктор йоги В.Я.
Карпинский)

Черникова И. В., учитель начальных классов МкОУ Заболотовская СОШ



Поморгаем...
Берегите глаза!



Информация для учителя

«Йога для глаз»

(по советам инструктора йоги В.Я.Карпинского.)

- **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.

Материал взят из журнала «Предупреждение. ЗОЖ», 2010 г.

- Физминутку можно проводить с музыкальным сопровождением.