

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- 1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их.**
Повторите 5 раз.
- 2. Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз.**
Повторите 10 раз.
- 3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.**
Повторите 5 раз.
- 4. Посмотрите в окно вдаль одну минуту.**

Такие упражнения нужно делать не только во время уроков в школе, но и во время занятий дома, просмотра телепередач, при работе на компьютере.