

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



- Водите глазами, не поворачивая головы, вправо-влево по горизонтальной прямой. Сделайте 10 повторов.
- Затем сделайте 10 движений вниз—вверх вдоль вертикальной прямой.
- Столько же раз сделайте вращающие движения зрачками по часовой стрелке, затем против нее.
- Постарайтесь 20 раз как можно быстрее крепко зажмурить и раскрыть глаза.
- Постарайтесь вращать глазами так, чтобы траектория их движения образовывала восьмерку.
- Быстро поморгайте на протяжении 60 секунд, не напрягая сильно веки и глаза.

