

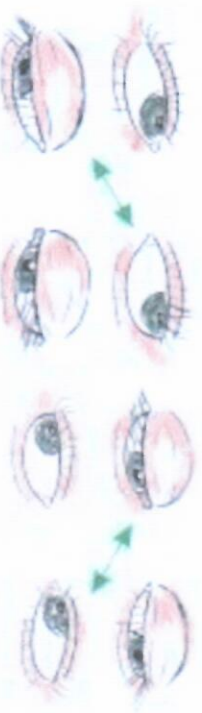
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРИТЬ ШЕСТЬ РАЗ

1 Движения глаз: налево-направо-вверх-вниз



2 Движения глаз по диагонали



3 Рисуем глазками горизонтальные и вертикальные спирали



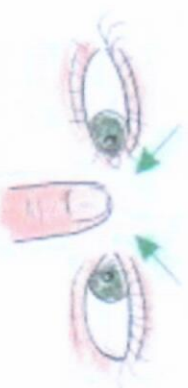
4 Крепко зажмуриваемся



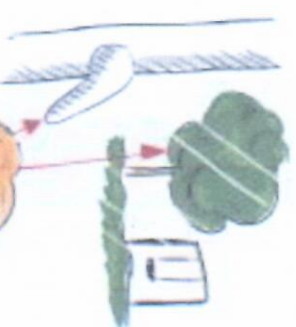
5 Рисуем глазками вертикальные и горизонтальные восьмерки



6 Сведение глаз к носу



7 Перевод взгляда с ручки окна максимально вдале



Разработано врачами-офтальмологами

медицинского центра «Глазка», (383) 209-18-12, www.glazka.ru glbd@glazka.ru, glbd@glazka.ru