

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

1



Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.

2



Движение глазами яблоками
вертикально вверх-вниз.

3



Круговые движения глазами:
*по часовой стрелке
и в противоположном направлении.*

4



Двигай глазами по диагонали:
*скоси глаза в левый нижний угол,
затем по прямой переведи взгляд вверх.
Аналогично – в противоположном направлении.*

5



Сведение глаз к носу.
*Для этого поставь палец
к переносице и посмотри на него
– глаза легко «соединятся».*



Поработай глазами «на расстоянии».
*Подойди к окну и посмотри на ближайшую
деталь (например, ветку дерева за окном).
После этого направь взгляд
максимально далеко.*