

ЗАРЯДКА ДЛЯ ОЧЕЙ



1 «Годинничок»

Нехай очі дивляться то вправо, то вліво, як годинник: «тік-так».



2 «Кола»

Намалюй очима велике коло за годинниковою стрілкою, а потім - проти.



3 «В засаді»

При легких поворотах голови розглядаємо предмети крізь пальці, намагаємося дивитися якомога далі.



4 «Стежимо за мухою»

Уяви собі квадрат. Переводь погляд з правого верхнього кута в лівий нижній - в лівий верхній, в правий нижній.



5 «Хованки»

Очі закрій долоньками так, щоб не проходило світло, але вони не тиснули на повіки, спокійно дихати і споглядати темряву.



6 «Бджола на носі»

Подивися в міжбрів'я, затримай очі в цьому положенні на декілька секунд та поверни очі в початкове положення. Потім подивися на кінчик носа, зроби затримку на кілька секунд та знову поверни очі в початкове положення.



7 «Жмурки»

Міцно замруж очі на 5 секунд, а потім відкрий їх.



8 «Відпочинок»

Після завершення циклу посидьте деякий час з закритими очима