

Зарядка для глаз

1. Быстро моргать, потом закрыть глаза и медленно сосчитать до 5.
2. Крепко зажмуриться на пару секунд, открыть глаза и посмотреть в окно.
3. Вытянуть вперед правую руку и медленно водить указательным пальцем в стороны, при этом внимательно следим за ним глазами, головой при этом не двигаем. Также вытягиваем вперед указательный палец, смотрим на него 4 секунды, затем взгляд переводим в окно и концентрируется на дальнем предмете.

Источник:

<http://caringmother.ru/777-fizminutka-dlya-glaz-dlya-chego-ona-nuzhna-i-kak-pravilno-provodit-uprazhneniya-dlya-detey-prezentaciya-fizminutka-dlya-glaz.html>