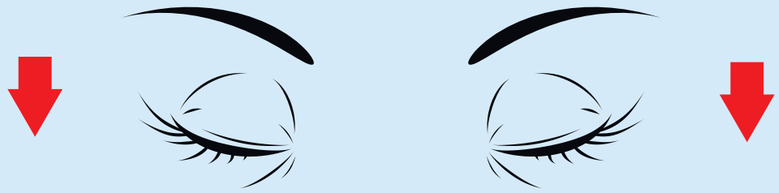
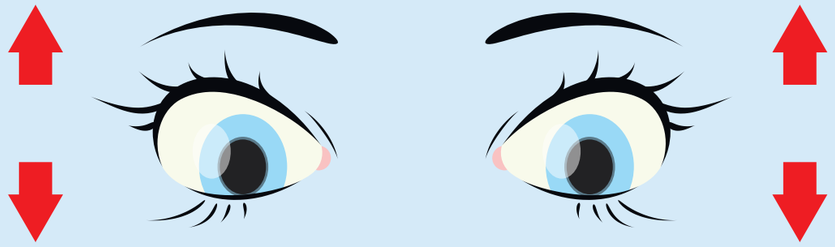
VIDEOUROKI.NET

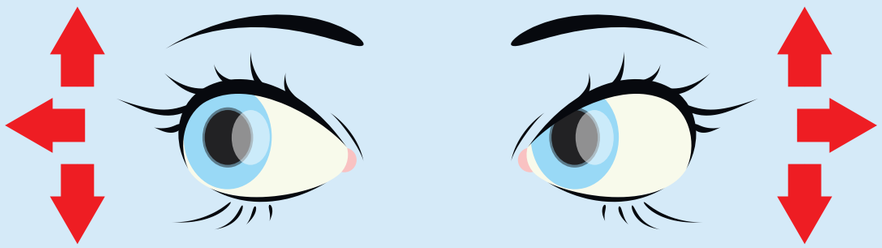
"Гимнастика для глаз"



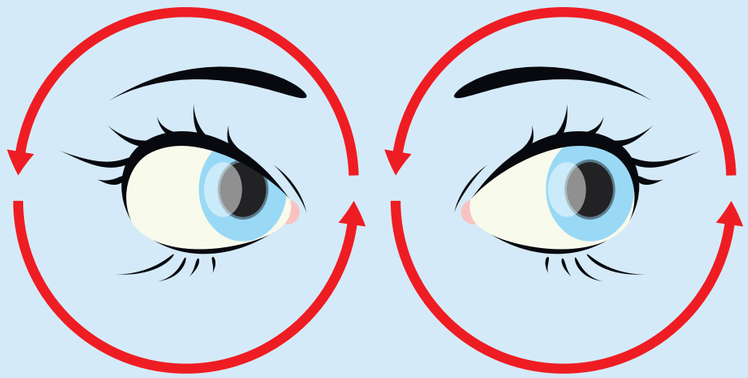
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



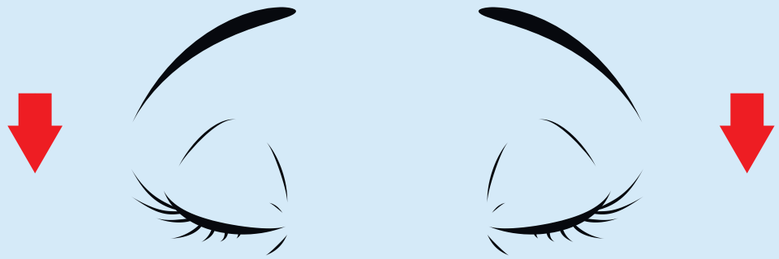
2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



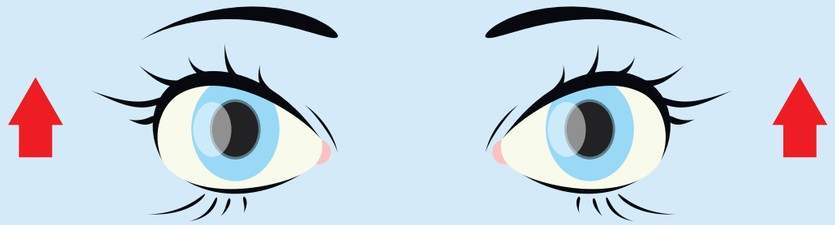
3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

мультиурок https://multiurok.ru
VIDEOUROKI.NET https://videouroki.net
kopilkaurokov.ru https://kopilkaurokov.ru
INTOLIMP.ORG https://intolimp.org
urokidoma.org https://urokidoma.org
КОМПЭДУ http://compedu.ru/