

Гімнастика для профілактики короткозорості.

1. Подивіться вліво, потім управо, уверх і вниз, не повертаючи голови. Зробіть кругові рухи очними яблуками зліва направо та справа наліво. Потім ці ж рухи проробіть із закритими очами.
2. Широко відкрийте очі й подивіться вгору. Порахуйте до 10-ти й опустіть їх (повторіть 5 разів). Намагайтеся не морщити лоба.
3. Відкрийте очі, подивіться вгору й наліво, порахуйте до 10-ти й опустіть повіки. Проробіть те ж саме, дивлячись вгору й управо. Повторіть 10 разів (по 5 разів у кожную сторону).
4. По черзі сфокусуйте погляд на близьких і далеких предметах (повторіть 5 разів).