

Комплекс вправ гімнастики для очей

затверджений Санітарним регламентом для закладів загальної середньої освіти

від 10.11.2020 № 1111/35394

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 - 5 разів.
1. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.
2. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4 - 5 разів.
3. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 - 4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.
4. У середньому темпі проробити 3 - 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1 - 6. Повторити 1 - 2 рази.