

# КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ?

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Ш Б

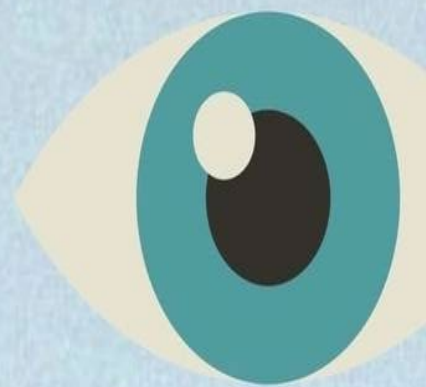
М Н К

Ы М Б Ш

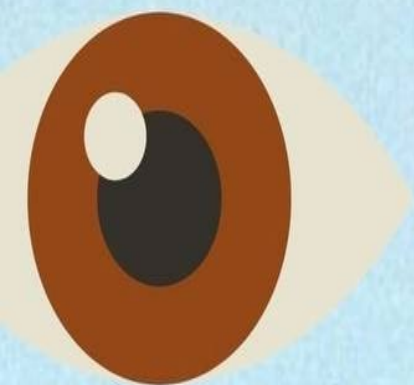
Б Ы Н К М



**УПРАЖНЕНИЕ 1:**  
**4-5 РАЗ**



**БЫСТРО ПОМОРГАЙТЕ,  
ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И  
ПОСИДИТЕ СПОКОЙНО,  
МЕДЛЕННО СЧИТАЯ ДО 5.**



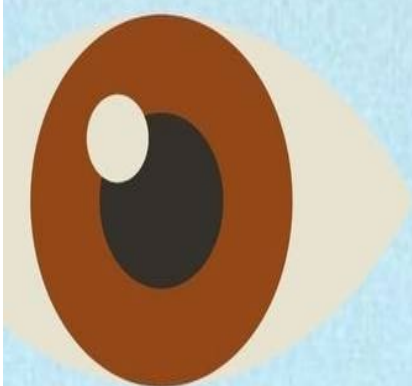


**УПРАЖНЕНИЕ 2:**

**4-5 РАЗ**



**ЗАЖМУРЬТЕСЬ,  
СОСЧИТАЙТЕ ДО 3.  
ПОСМОТРИТЕ ВДАЛЬ  
И СОСЧИТАЙТЕ ДО 5.**





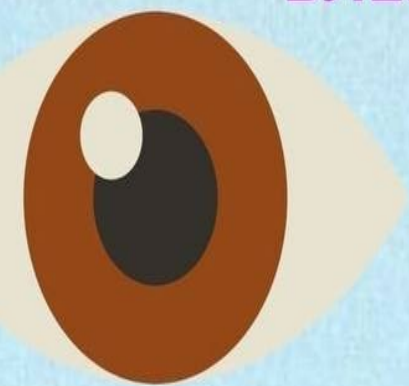
## **УПРАЖНЕНИЕ 3:**

**4-5 РАЗ**



**ВЫТЯНИТЕ ПРАВУЮ РУКУ  
ВПЕРЕД. СЛЕДИТЕ ГЛАЗАМИ,  
НЕ ПОВОРАЧИВАЯ ГОЛОВЫ,  
ЗА МЕДЛЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ  
УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА  
ВЫТЯНУТОЙ РУКИ.**

**ВЛЕВО И ВПРАВО, ВВЕРХ И ВНИЗ.**

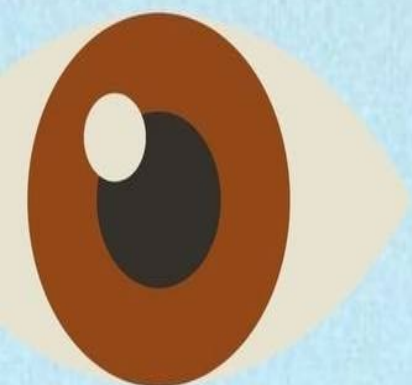




**УПРАЖНЕНИЕ 4:**  
**4-5 РАЗ**



**ПОСМОТРИТЕ НА  
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ  
ВЫТЯНУТОЙ РУКИ НА СЧЕТ  
1-4, ЗАТЕМ ПЕРЕВЕДИТЕ  
ВЗОР ВДАЛЬ НА СЧЕТ 1-6.**





## **УПРАЖНЕНИЕ 5:**

**1-2 РАЗА**

**СДЕЛАЙТЕ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ  
3-4 КРУГОВЫХ ДВИЖЕНИЯ  
ГЛАЗАМИ В ПРАВУЮ  
СТОРОНУ, СТОЛЬКО ЖЕ  
В ЛЕВУЮ СТОРОНУ;  
ПОСМОТРИТЕ ВДАЛЬ  
НА СЧЕТ 1-6.**

