Физминутка для глаз после работы с ноутбуками.

1)        Частое моргание глазами. Быстро и легко моргайте. (Способствует улучшению кровообращения)

2)        Крепко зажмурьте на 3-5 секунд глаза, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите несколько раз. (Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз)

3)        Упражнение «велотренажер для глаз»: перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против, вправо – влево, вверх – вниз, восьмеркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию. (Укрепляет мышцы глаз)