

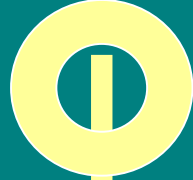
Гимнастика для укрепления глазных мышц по Аветисову Э.С.



Во время выполнения этих упражнений нужно держать голову неподвижно — так эффект от них будет лучше.

Группа упражнений направлена на укрепление
глазодвигательных мышц

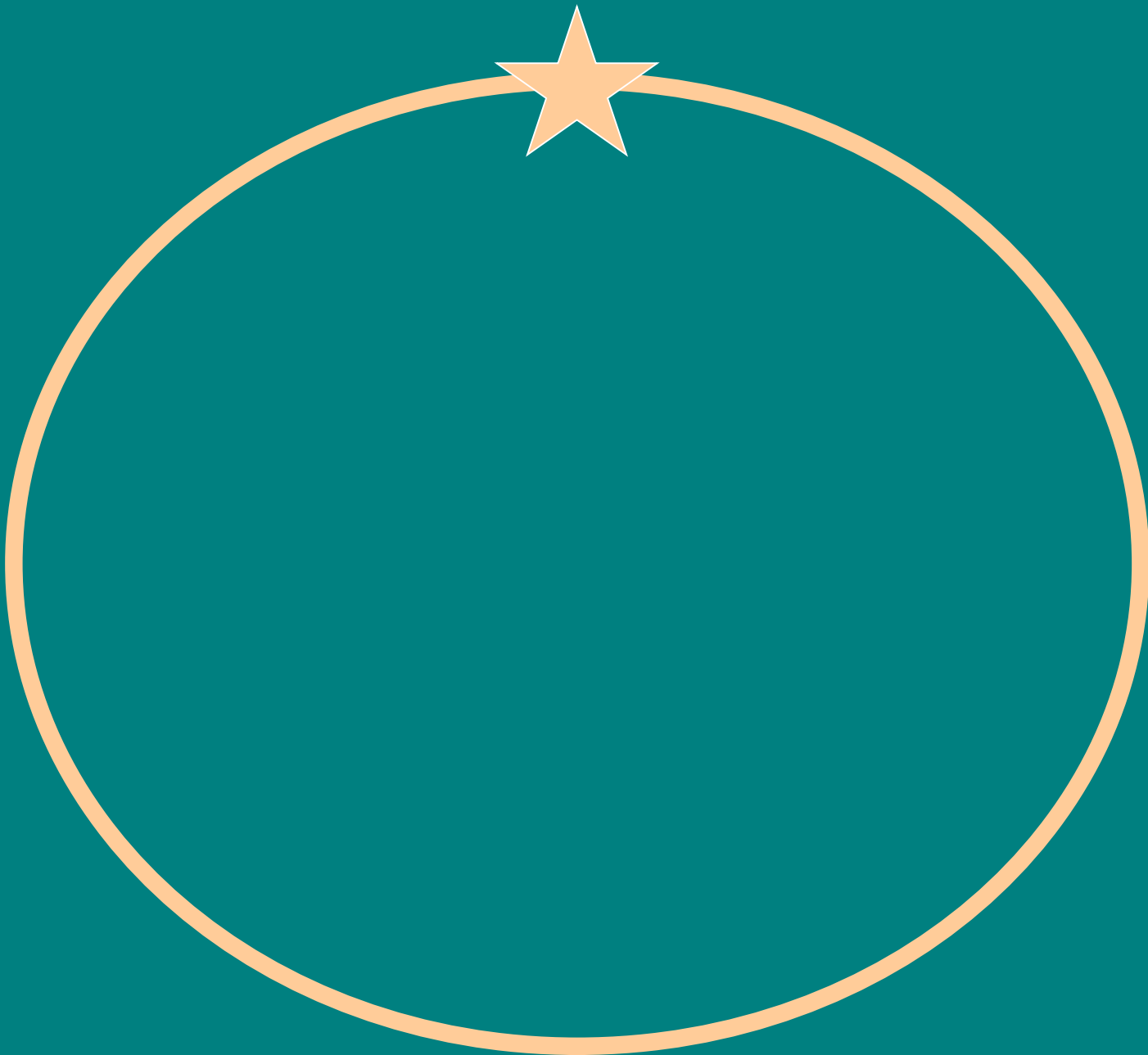


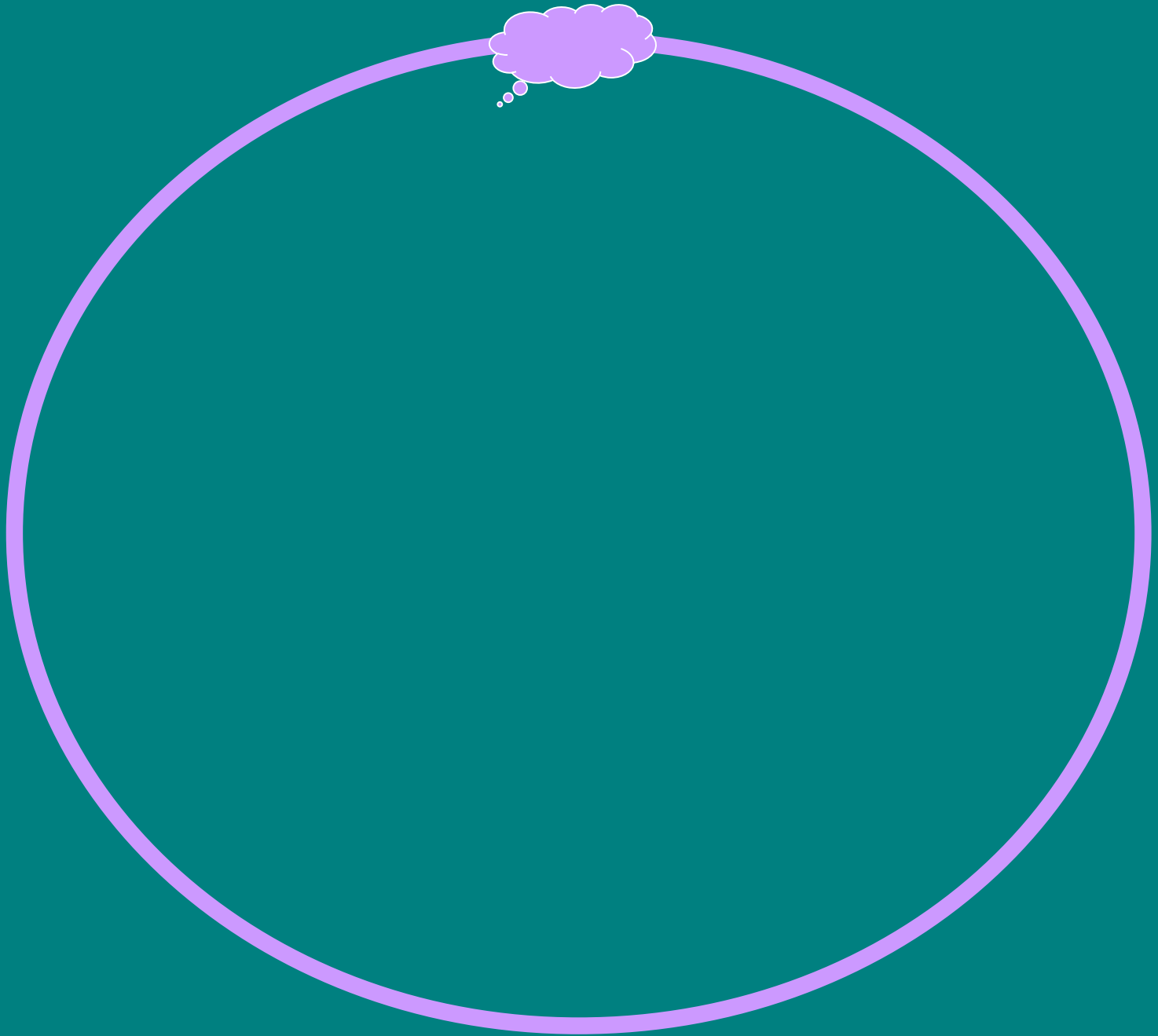












Берегите зрение!

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/01/05/elektronnye-fizminutki-dlya-glaz>

<https://www.ochkov.net/informaciya/stati/kak-vypolnyat-lechebnuyu-gimnastiku-dlya-glaz-po-metodike-avetisova.htm>

