

Упражнения для глаз

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*
2. Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*