Гимнастика для глаз

1. Необходимо сильно зажмурить глаза приблизительно на 3 секунды, затем открыть и не моргать в течение 3-х секунд. Упражнение следует обязательно повторить 5 раз.
2. Быстрое моргание в течение 1 минуты.
3. Необходимо закрыть глаза и произвести своеобразный массаж век — в течение 30 секунд необходимо массировать веки круговыми движениями по часовой стрелке указательными пальцами.
4. Последовательно чередовать взгляд на близких — дальних предметах.
5. В заключении обязательно повторить массаж век указательными пальцами.

Если **времени на упражнение нет, поможет совсем короткая разминка**. Необходимо закрыть глаза и сделать вращательное движение глазами несколько раз в одну и другую сторону.