

Гимнастика для глаз.

Упражнение	Количество
Аккуратно помассировать подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза.	Повторить 6-8 раз.
Сфокусировать свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, затем на дальнем.	Повторить 10 раз.
Водить глазами в разные стороны – снизу вверх, слева направо.	Повторить не менее 10 раз.
Движение глаз по кругу, ромбом или восьмёркой.	Повторить не менее 10 раз.
Частое моргание глазами	5 сек
Сидя на стуле сильно зажмурить глаза.	5-7 раз по 5 сек
Закрыв рукой один глаз, следить за пальцем другой вытянутой движущейся руки. Упражнение повторить для второго глаза.	30 сек.
Сфокусировать взгляд на предмете, затем расслабить глаза, смотря как бы сквозь предмет.	15 сек.