

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8—10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8—10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4—6 раз.