

Упражнения на укрепление окологлазных мышц

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек.
2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.