

### **Упражнения на укрепление наружных мышц глаза**

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд