ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Разминка глаз:
* При открытых глазах нужно нахмуривать брови, как будто сердитесь на 3-5 сек. Выполняется 10 раз.
* Разогрейте ладони в течение 10-20 сек. Далее кончиками указательного и среднего пальца массируйте легкими круговыми движениями наружные углы глаз. При этом глаза нужно закрыть (не зажмурить, а прикрыть, как во время сна). Массаж проводят в течение двух минут.
* Повернуться к окну и сконцентрировать свой взгляд на самой дальней точке на 15 сек, которую можно увидеть. Далее надо постепенно переводить свой взгляд с дальнейшей точки на кончик носа. Повторяется 5 раз.
* Как можно быстрее поморгать 15 секунд.
* Закрыть глаза, и подушечками трех пальцев прикоснитесь к векам, не создавая давления. Так необходимо посидеть около минуты.
* Необходимо очень сильно зажмурить веки, а потом резко открывать глаза. Повторить данное упражнение необходимо 5 раз.

2. Упражнения для глаз:

