



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ
ТЮМЕНСКИЙ
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Гимнастика для глаз

Рекомендуется проводить гимнастику 2 раза в день по 10-15 минут. Каждое упражнение повторять по 5-6 раз, заканчивая расслабляющим мышцы глаз морганием.



1. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево.



4. Сделайте круговые движения по часовой стрелке и против.



2. Очертите взглядом прямоугольник в одну и другую сторону.



5. Нарисуйте глазами знак бесконечности в одну сторону, затем в другую.



3. Посмотрите вправо вверх, влево вниз, и в обратном направлении.



6. Нарисуйте глазами восьмерку в одну сторону, затем в другую.