

Комплекс упражнений для глаз № 2

Каждый блок упражнений выполняется поочередно:

- с закрытыми глазами;
- с закрытыми глазами;
- на мысленном уровне, с закрытыми глазами.

1. Движение глаз вверх – вниз.

2. Движение глаз влево – вправо.

3. Движение влево – центр – вправо – центр.

4. «Восьмёрка» - плавные движения глаз по знаку «бесконечности»:

- по часовой стрелке;
- против часовой стрелки.

5. «Бантики» - движения глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:

- по часовой стрелке;
- против часовой стрелки.

6. «Косоглазие» - движение глаз:

- кончик носа – вдаль;
- переносица – вдаль;
- межбровье – вдаль.

7. «Циферблат» - движение глаз по кругу: по часовой стрелке и против неё:

- голова прямо;
- с наклоном головы вниз;
- с наклоном головы назад.

