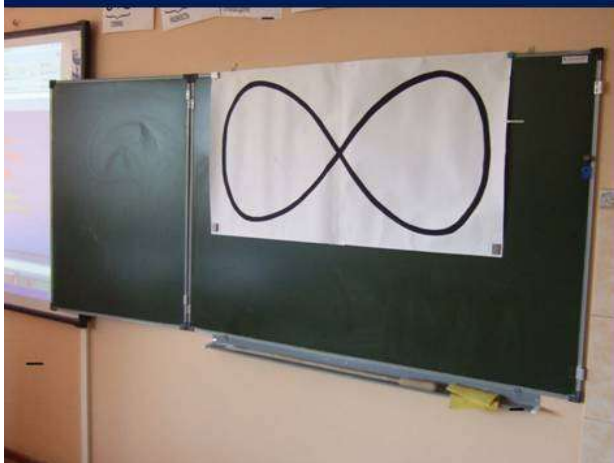


Офтальмотренажер



Гимнастика для снятия спазма аккомодации

«Метка на стекле»: нарисовать на оконном стекле метку диаметром 3 мм, на уровне глаз. Переводить взгляд с метки вдаль (на улицу) и обратно. Повторять упражнения ежедневно в течение 1 минуты.

- «Вращение глазами»
 - по часовой стрелке (вверх, вправо, вниз, влево) – 1 мин.
 - Против часовой стрелки – 1 мин.
 - «восьмерка» (вверх, вправо, вниз, вверх, влево, вниз), повторять 1 мин., затем в другую сторону (вниз, вправо, вверх, вниз, влево, вверх)– 1 мин.
- Закрывать глаза ладонями (не прижимая крепко), расслабить мышцы глаз.