

3. Упражнения для тренировки аккомодации цилиарной мышцы по принципу близко – далеко.

Марка

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Марку на нашем оконном стекле
Рассмотрим очень внимательно.
Находим объект за окном вдалеке,
Пытаясь разглядеть его старательно.
И снова взгляд на марку переводим,
Детали мелкие находим, –
И опять на далекий объект...
И получаем прекрасный эффект:
Я четко вижу далеко!
Все очень просто и легко!

