

Гимнастика для глаз

Упражнение 1.

Крепко закройте глаза на 3–5 секунд.
Повторите 6–8 раз.



Упражнение 2.

Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них. Удерживайте руки на веках в течение 1-3 секунд. Повторите действие 3-4 раза.



Упражнение 3.

Не меняя положения головы, начинайте медленно переводить взгляд справа налево, с потолка на пол и обратно. Повторите действие 8-12 раз.



Упражнение 4.

Вытяните правую руку и поднимите указательный палец. Посмотрите на него в течение 3-5 секунд обоими глазами. После этого на 3-5 секунд закройте один глаз и смотрите другим. Затем снова посмотрите двумя. То же самое сделайте для другого глаза. Повторите действие 6-8 раз.



Упражнение 5.

Положите пальцы на виски и слегка сдавите их подушечками. После этого 10 раз моргните в быстром темпе, но не зажмуривайтесь. Затем закройте глаза и расслабьте веки, глубоко вдохните 2-3 раза. Повторите действие 3 раза.



Упражнение 6.

Быстро поморгайте 2 минуты, но не замуривайтесь.
Это способствует улучшению кровообращения.



Упражнение 7.

На 3–5 секунд крепко зажмурьтесь, после чего на 3–5 секунд откройте глаза. Повторите действие 7 раз.



Упражнение 8.

Перемещайте в разных направлениях взгляд: по кругу (сначала по, затем против часовой стрелки), влево – вправо, вверх – вниз, рисуя восьмерку.



Упражнение 9.

Положите три пальца соответствующей руки на верхние веки и слегка нажмите. Через 1-2 секунды можете убрать пальцы с век. Повторите действие 3 раза. Это необходимо для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости.



Упражнение 10.

Встаньте около окна и сосредоточьте взгляд на предмете, который находится близко от Вас (например, на точке на стекле). Затем переведите свой взгляд на дальний объект за окном. Повторите действие 10 раз. Упражнение способствует снятию утомления со зрительной системы.

