

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



УПРАЖНЕНИЕ 1. ШТОРКИ:

Быстро и легко моргайте 2 минуты.

Способствует улучшению кровообращения.

УПРАЖНЕНИЕ 2. СМОТРИМ В ОКНО:

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

УПРАЖНЕНИЕ 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА:

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

УПРАЖНЕНИЕ 4. МАССАЖ:

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ГИДРОМАССАЖ:

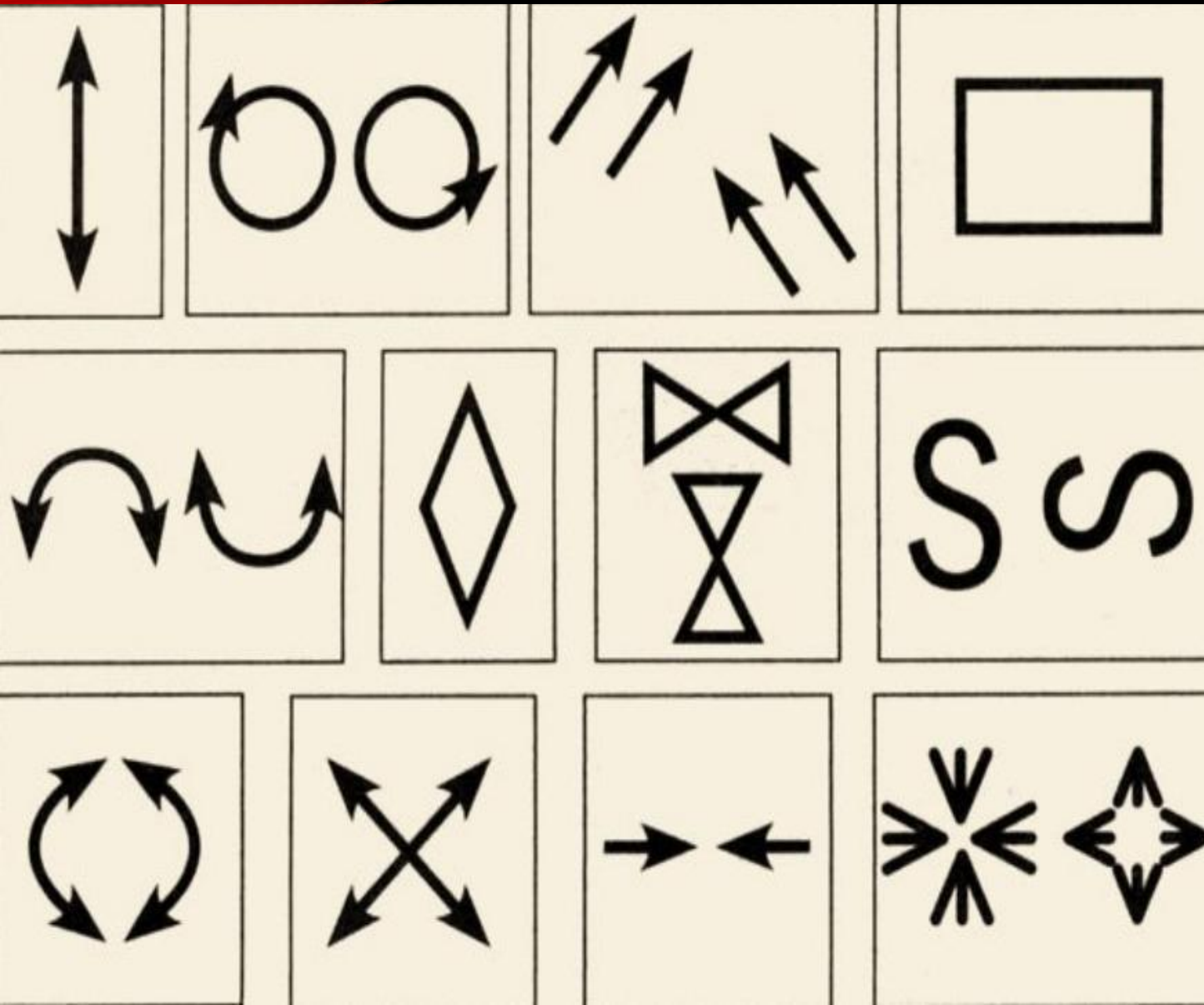
Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

УПРАЖНЕНИЕ 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ:

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

УПРАЖНЕНИЕ 7. СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ

(КАК НА ИЛЛЮСТРАЦИИ)



- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.



Подготовила студентка:

Перминова В.А.

Группа:

ТЭО – 181д