

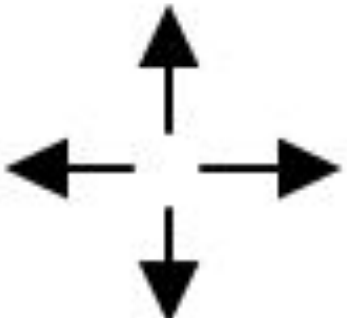
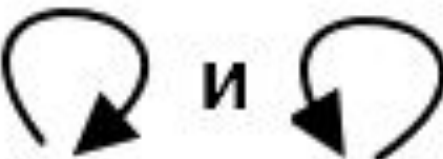



A close-up photograph of a woman with dark hair and closed eyes. She is using her index fingers to gently press against the inner corners of her eyes, a common technique for eye relaxation or massage. Her hands are positioned symmetrically on both sides of her face. The background is plain white.

**Гимнастика для
глаз**

Комплекс 1

Сильно зажмурьтесь, максимально напрягая мышцы глаз и век в течение 5 секунд. Затем резко распахните глаза максимально широко и посмотрите вверх еще 3 – 5 секунд. Упражнение стоит повторить 5 раз. Вращайте глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд в положениях внизу – слева – вверху – справа. Таким образом пройдите 5 кругов, а затем еще 5 в обратном направлении (против часовой стрелки). На счет "раз-два" закройте глаза. На "три-четыре" откройте и сфокусируйтесь на кончике своего носа. Повторять 5 раз.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ (Комплекс 1)

- 1** 5 сек.  → 5 сек.  → 5 раз
- 2**  5 раз  и 
- 3** раз - два  → три - четыре  → 5 раз

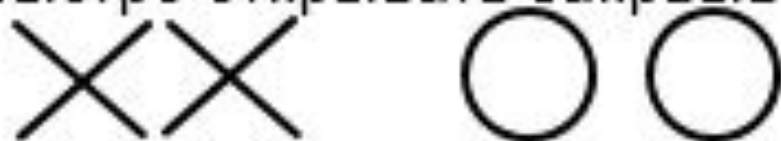
Комплекс 2

Быстро моргайте глазами в течение 15 секунд. Вытяните руку вперед и поднимите вверх указательный палец. Сфокусируйте взгляд на пальце на 5 секунд, а затем на 5 секунд посмотрите вдаль (палец должен двоиться). Повторить 10 раз. Быстро переведите взгляд по диагонали сверху вниз и справа налево. Затем также быстро начните смотреть перед собой вдаль в течение 6 секунд. Теперь проведите взглядом диагональ снизу справа вверх влево и снова смотрите вперед 6 секунд. Повторить 4 – 5 раз.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ (Комплекс 2)

Быстро открывать-закрывать

1



15 сек.

2



10 раз

3



5 раз

Комплекс 3

Быстро моргайте глазами в течение 15 секунд, максимально напрягая мышцы глаз. С закрытыми глазами перемещайте взгляд поочередно вниз – влево – вверх – вправо. При этом после каждого перемещения возвращайте глаза в исходное положение (перед собой). Повторить 5 раз. Быстро вращайте закрытыми глазами в течении 10 – 15 секунд.

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ (Комплекс 3)

1  **15 сек.**

Быстро открывать-закрывать, напрягая мышцы

2  **10 раз**

3  **10 - 15 сек.**