

Комплекс зрительной гимнастики

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



Упражнение №2

Закройте глаза и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через веки в течение 1-3 секунд. Повторите 3-4 раза.



Упражнение №3

Медленно переводите взгляд с пола на потолок, вправо и влево и обратно, не меняя положение головы. Повторите 8-12 раз.



Упражнение №4

В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, потом закройте другой глаз. Повторите 6-8 раз.



Упражнение №5

Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро моргните (не зажмуриваясь). Закройте глаза и расслабьте веки, сделайте 2-3 глубоких вдоха. Повторите 3 раза. Упражнение дает приток кислорода к глазам.



Упражнение №6

Быстро и легко поморгайте 2 минуты. Это упражнение способствует улучшению кровообращения.



Упражнение №7

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.

Упражнение укрепит мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.



Упражнение №8

Перемещайте взгляд в разных направлениях: по кругу - по часовой стрелке и против, вправо-влево, вверх-вниз, восьмеркой. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, как удобнее.

Если глаза открыты, то при движении старайтесь смотреть на окружающие предметы.

Упражнение укрепляет глазодвигательные мышцы.



Упражнение №9

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



Упражнение №10

Нарисуйте на окне небольшую точку и, одев очки, встаньте напротив нее на расстоянии 33 см. В течение 3 секунд смотрите на точку, затем на 3 секунды переведите взгляд на далекий объект, расположенный позади точки. Повторите не менее 10 раз или до появления легкого утомления. Упражнение тренирует цилиарную мышцу глаза, способствуя увеличению запаса аккомодации.



