

## **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

### **Упражнение 1. ШТОРКИ**

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

### **Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО**

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

### **Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА**

Сидим прямо. Крепко зажимаем 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» (смотреть рис.1 ниже)

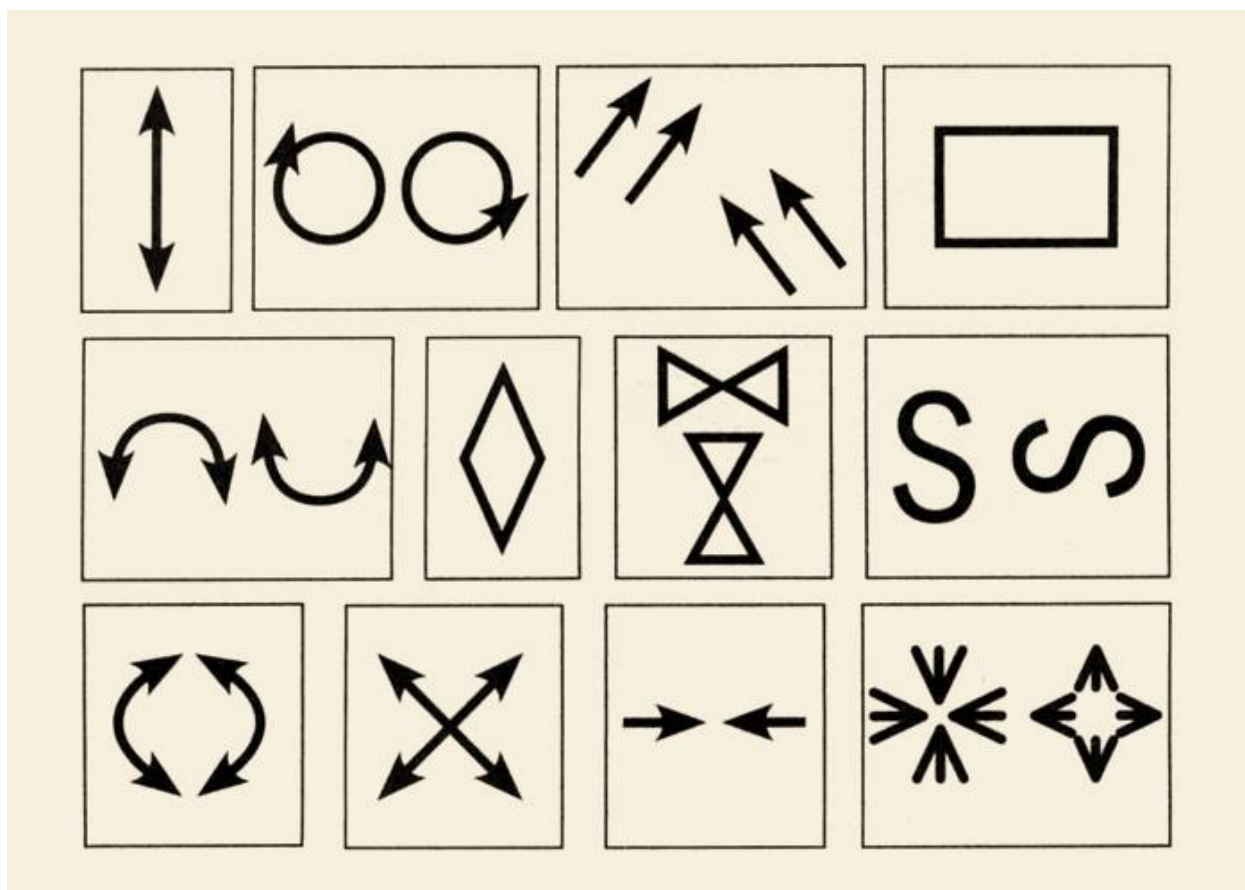


Рис. 1 – траектории движения глаз(взято с <http://fit4brain.com/8909>)

- 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.