

Комплекс упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4. широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх - прямо - вниз - прямо - вправо - прямо - влево - прямо. Аналогичным образом проделать движения по диагонали в одну и другую сторону. Повторить 4-5 раз.

Вариант 3

Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1 - 4, затем перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1 - 2 раза.