

Гимнастика для глаз

1) “Большие глаза”:

и.п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

2) и.п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаза, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

3) “Шторки”: и.п. — сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

4) и.п. — стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, положенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчает работу на близком расстоянии.

5) и.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение укрепляет циркуляцию внутриглазной жидкости.

6) “Метка в стекле”:

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.

7) “Письмо носом”:

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не

важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

8) “Сквозь пальцы”:

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут «проплывать» мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Источники:

1. <https://moscow.krugozor-clinic.ru/poleznaya-informacziya/zaryadka-dlya-glaz/>

Дата обращения: 03.02.2021

2. <https://excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>

Дата обращения: 03.02.2021