

Гимнастика для глаз

- ❖ Зажмуривание. Сядьте на стул и зажмурьтесь. Разомкните веки. Повторите упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд. Простой комплекс позволит укрепить мышцы и одновременно расслабить их, а также улучшить кровоснабжение глаз.
- ❖ Моргание. Это упражнение выполняется 1-2 минуты и направлено на улучшение местного кровоснабжения.
- ❖ Перемещения взгляда. Стоя, смотрите сначала влево, а потом вправо. Перемещайте взгляд снизу вверх. Простейшие действия тренируют мышцы глаз. Выполняя их регулярно, можно предупредить снижение остроты зрения.
- ❖ Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывайте и закрывайте глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.
- ❖ Восьмерки. Выполняйте движения глазами, рисуя цифру «8».
- ❖ Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисуйте прямые линии и другие фигуры. Следите за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускайте перенапряжения глаз.
- ❖ Давление. Положите указательные пальцы на надбровные дуги и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.
- ❖ Маятник. Покачивайте карандашом, стержень которого располагается на уровне вашего носа, в разные стороны и следите за предметом.
- ❖ Свеча. Упражнения со светом и темнотой являются одними из самых эффективных при дальнозоркости. Проводите занятия в затемненном помещении. Просто наблюдайте за пламенем то лицом к нему, то боком. Взгляд от огня не отводите.
- ❖ Буквы. Поставьте на носу точку (используйте для этого яркие краски, тени, тушь или помаду). Водите носом, не закрывая глаза, очерчивая по очереди все буквы.
- ❖ Слежка. Данное упражнение выполняется на улице или балконе. Выберите любой движущийся объект и просто следите за ним взглядом. Вы можете наблюдать за птицей, самолетом, ребенком.
- ❖ Наклоны. Закройте правый глаз. Наклоняйте голову к плечам. Теперь закройте левый глаз. Повторите упражнение.
- ❖ Близко-далеко. Фокусируйтесь то на близко, то на далеко расположенных предметах. Лучше выполнять гимнастику на открытых пространствах. В этом случае вы сможете выбрать предметы на достаточно далеком расстоянии и максимально концентрироваться, рассматривая их.
- ❖ Фигурки. Рисуйте глазами различные фигуры (круги, квадраты и др.).
- ❖ Расслабление. Мы уже описывали это упражнение выше. Оно получило название пальминг и заключается в расслаблении открытых глаз в полной темноте, которая достигается благодаря собственным ладоням, сомкнутым над носом.