

Задание 1.5. Гимнастика для глаз

1. Шторки: Поочередное мигание

В течение двух минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно поморгать.

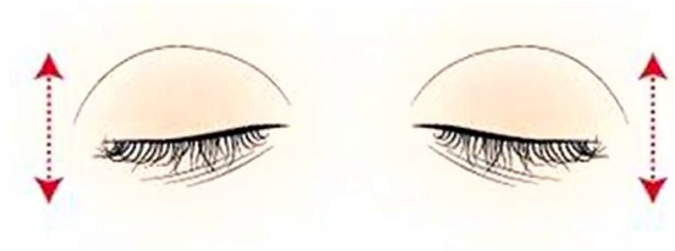


Рисунок 1. Поочередное мигание

2. Массаж

Упражнение выполняется сидя на стуле. Человек аккуратно тремя пальцами рук нажимает на веки обоих глаз. Касание длится одну секунду. Частота повторений до 5 раз.



Рисунок 2. Массаж

3. Точка на окне

Вам понадобится точка на окне – ее можно нарисовать маркером или сделать из пластилина. Смотрите на нее в течение 10 секунд, а затем переведите взгляд на заранее выбранный объект, расположенный в отдалении: это могут быть куст или дерево, дом или фонарный столб. Посмотрите на объект в течение 10-15 секунд, затем переведите взгляд обратно, на точку на оконном стекле. Повторите упражнение 5-10 раз

4. Круг

Примите удобную позу и расслабьтесь. Плавно, не торопясь, двигайте глазами, чтобы взгляд описывал круг – сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Сделайте упражнение 5 раз.



Рисунок 3. Круг

5. Ходики

Скосите глаза вправо, потом навело. Повторите упражнение 5-10 раз.



Рисунок 4. Ходики

6. Диагонали

Посмотрите вправо-вверх, потом влево-вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении. Повторите упражнение 5-10 раз.

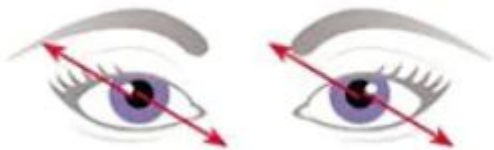


Рисунок 5. Диагонали

7. Карандаш

Возьмите карандаш. Вытяните руку, а затем неторопливо приближайте

карандаш к переносице – при этом взгляд нужно сконцентрировать на его кончике. Повторите упражнение 10 раз.

Список источников и литературы

1. Гимнастика для глаз - лучшие комплексы упражнений // Счастливый взгляд
URL: <https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/> (дата обращения: 05.02.2021).
2. Упражнения для глаз для улучшения зрения: 10 эффективных зарядок // ЭлитПлюсКлиника URL:
<https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html#vidy-gimnasticheskikh-uprazhnenij-dlya-glaz> (дата обращения: 05.02.2021).
3. Упражнения для снятия стресса // Стрикс URL:
<https://www.o-zrenii.ru/uprazhneniya-dlya-glaz/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa/> (дата обращения: 05.02.2021).