

Комплекс Гимнастических упражнений для глаз:

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы века, способствует улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение одной минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии напротив переносицы на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровоснабжение.
5. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Закрывать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Затем аналогичное упражнение выполняется при фиксации пальца левой руки с прикрыванием правого глаза. Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует объединенной работе обоих глаз.
6. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и слева направо и следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
7. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
8. Выполняется сидя. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность удерживать взгляд на близком расстоянии.
9. Выполняется стоя. Голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх. Медленно передвигать руку сверху вниз и следить за пальцами глазами. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.
10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую правую руку вперед и вправо. Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиками пальцев. Прodelать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения

против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Упражнение развивает координацию вестибулярного аппарата.

11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. опустить вниз. Поверните глаза в правую сторону, в левую сторону, повторить 6-8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. против часовой стрелки 5-6- раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярной реакции.

13. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. Повернуть глаза направо, налево, повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет способность глазных мышц к статическому напряжению.

14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. Поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты. Опустить голову, посмотреть на носок правой ноги, поднять голову, посмотреть в левый угол комнаты. Повторить 6-8 раз. Упражнение способствует улучшению координации движения глаз и головы

15. Выполняется стоя. Вытянуть руки вперед на ширине плеч на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты, перевести взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты. Перевести взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координационные движения глаз.

16. Стать перед окном. На расстоянии 25 см на уровне глаз на окне прикрепить метку — кружок 2-3 см диаметром. Поочередно фиксировать метку и какой-либо объект за окном, расположенный на уровне этой метки на расстоянии не менее 30 метров. Повторить 8-10 раз. Упражнение развивает способность к оценке расстояний, координирует работу внутренних и наружных мышц глаз.