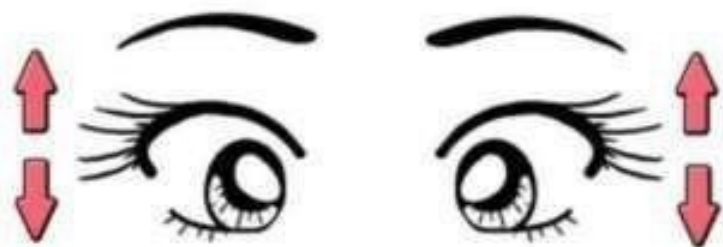


Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



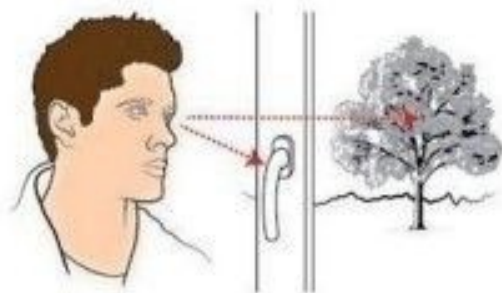
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами

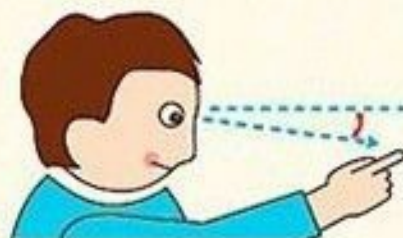
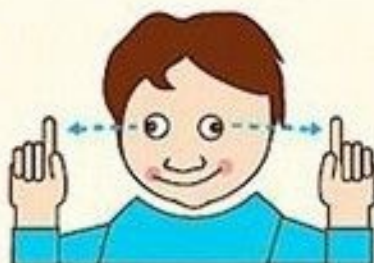


Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

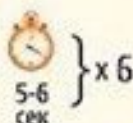
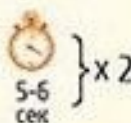


Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.

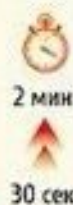
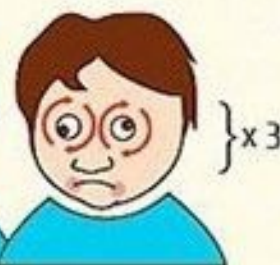
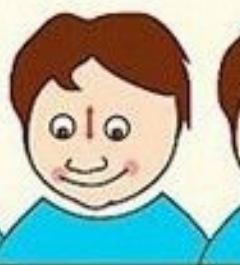
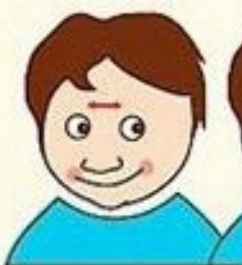


Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, вверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

Упражнение 6. Моргание

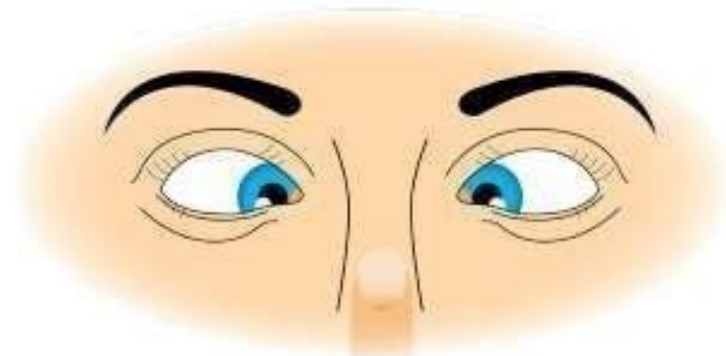
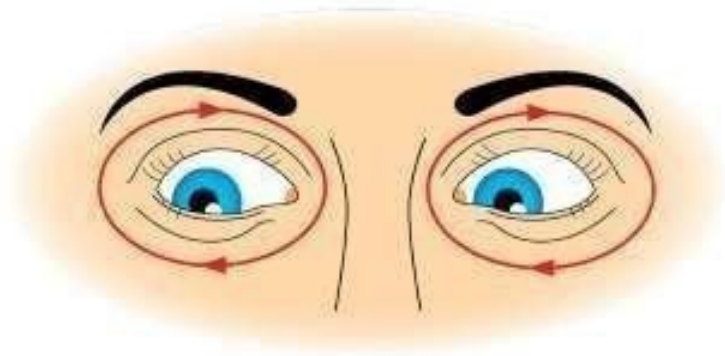
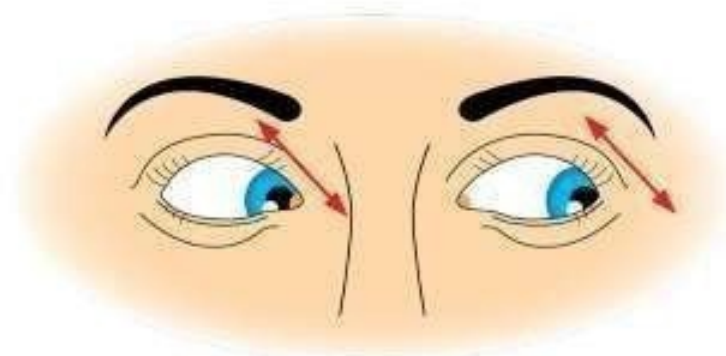
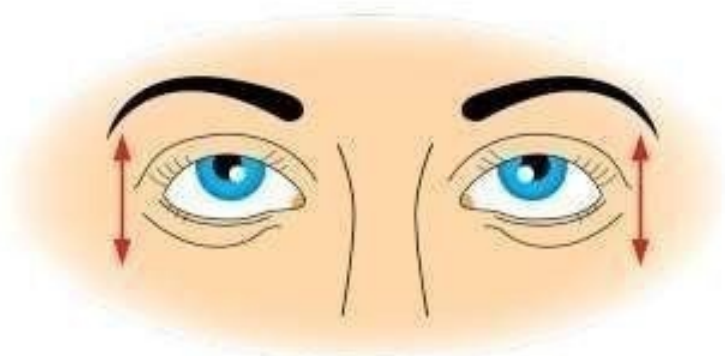
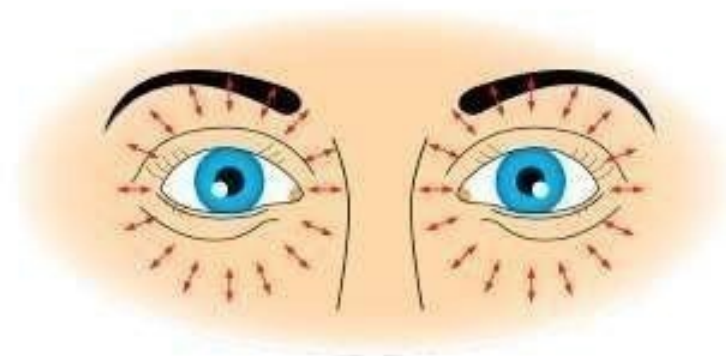
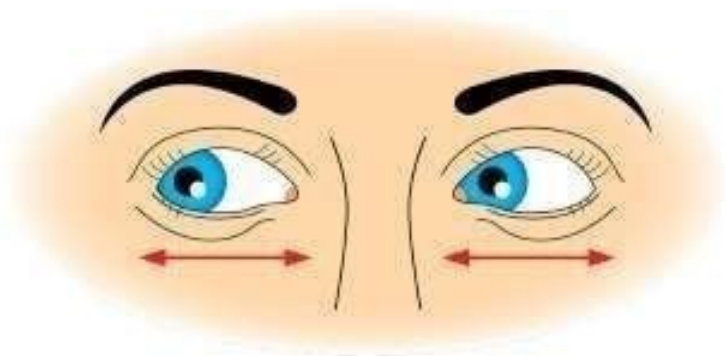
В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Змейка»

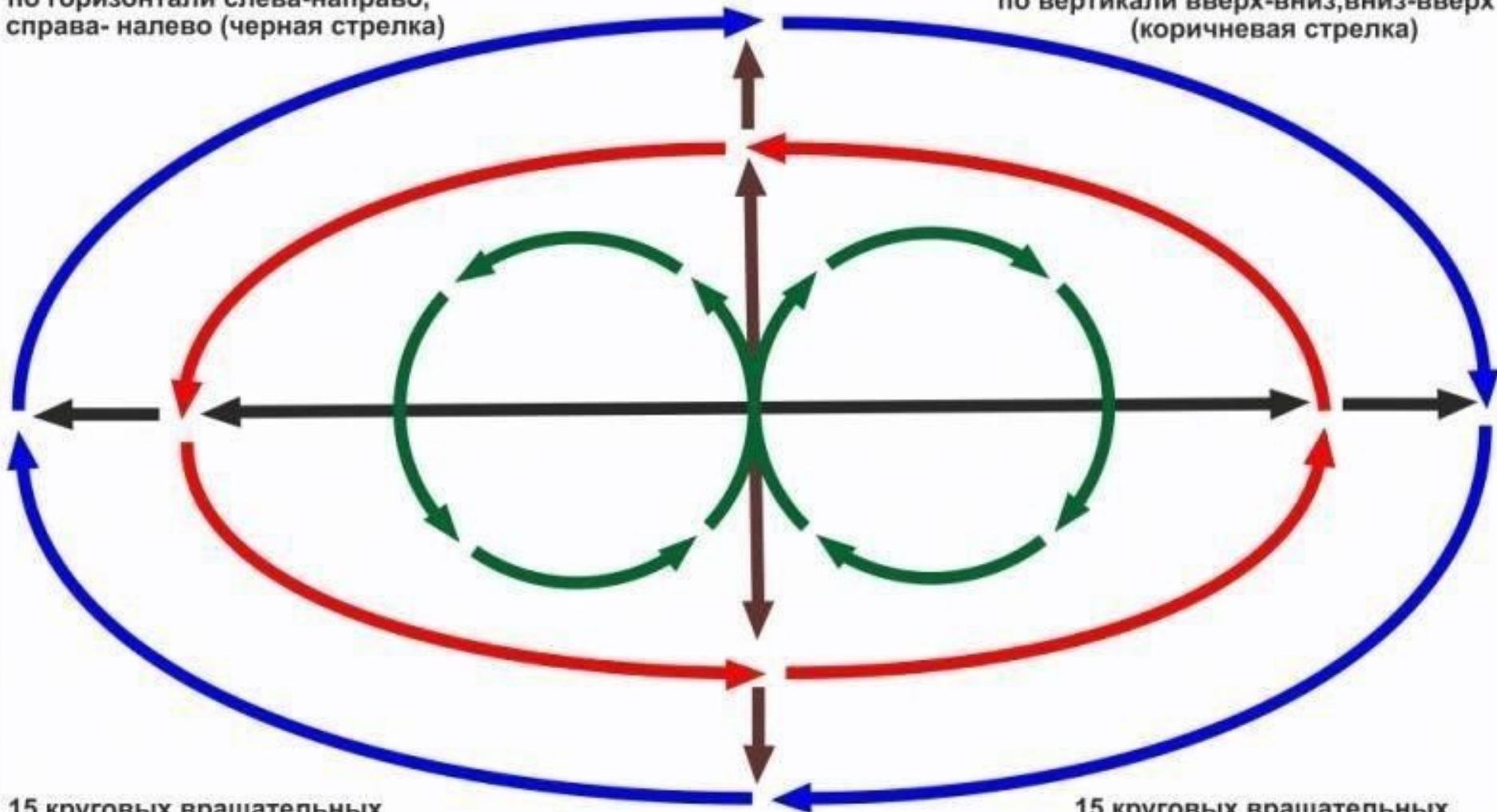
Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали слева-направо, справа-налево (черная стрелка)

15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, вниз-вверх (коричневая стрелка)



15 круговых вращательных движений слева-направо (синяя стрелка)
15 круговых вращательных движений справа-налево (красная стрелка)

15 круговых вращательных движений глазами вправо, затем влевую сторону (зеленые круги)

Зрительная гимнастика

Тренажер Базарного В.Ф.

