

# **Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения**



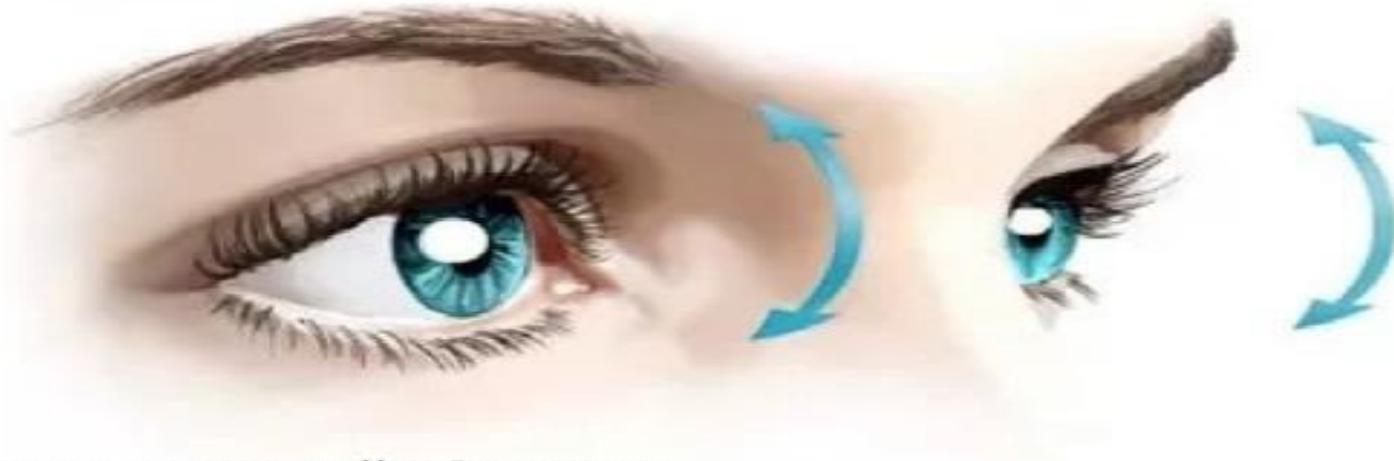
# Упражнение 1.

## ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты.

Способствует улучшению  
кровообращения.

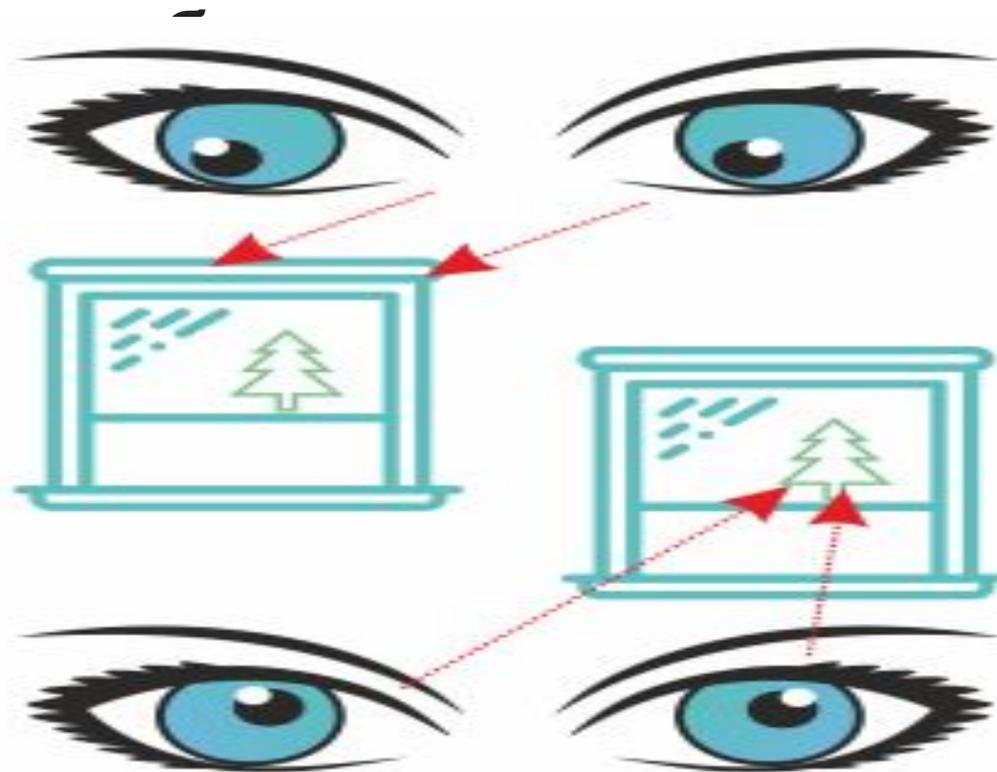
*Упражнение 1. ШТОРКИ*



Быстро и легко моргайте 2 минуты.  
Способствует улучшению кровообращения.

## Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

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 разноудалё



### Упражнение 3.

#### БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.



## Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.



## Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза.

Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

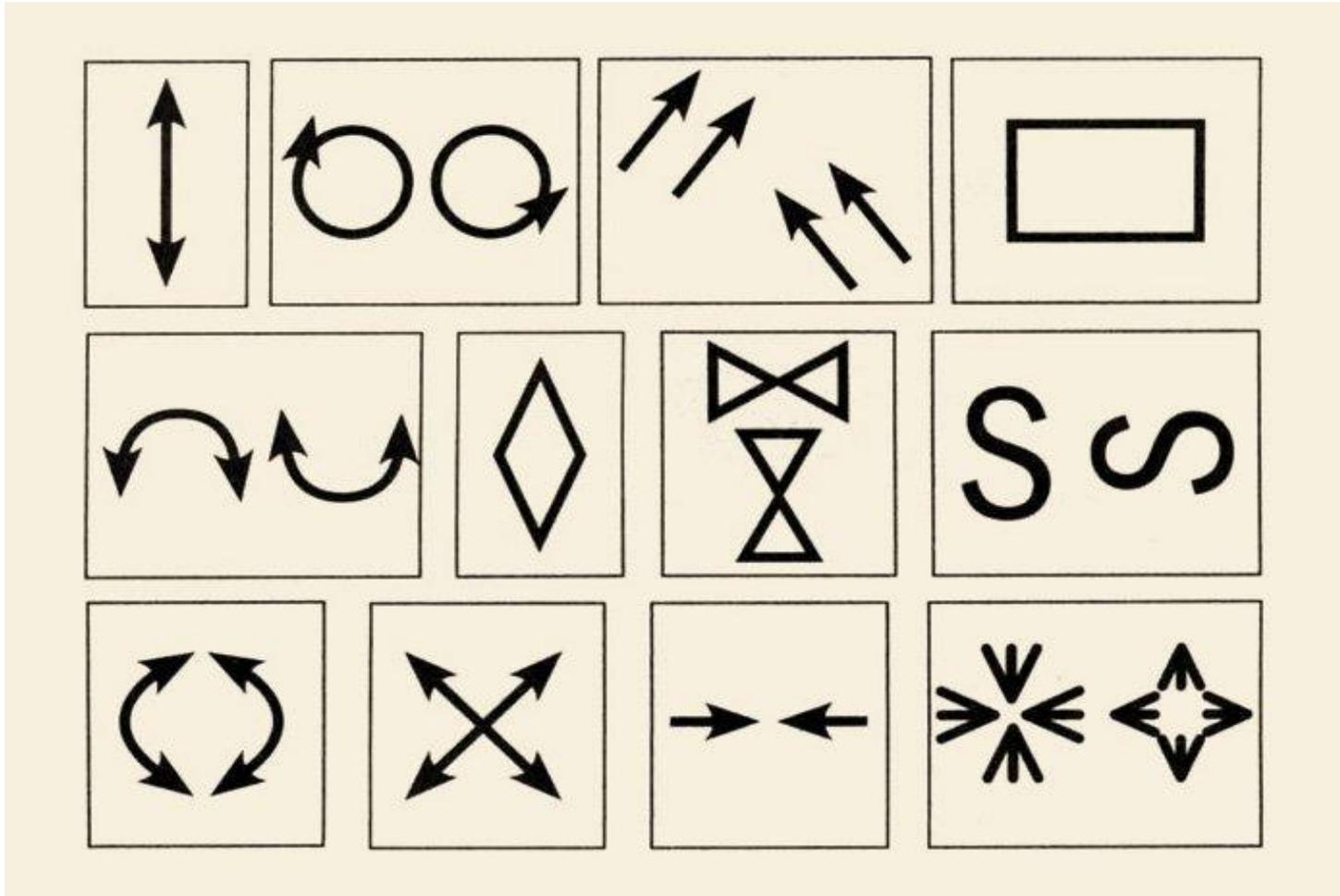


## **Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.



# Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



- 1) Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- 2) Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- 3) Рисуем глазами диагонали.
- 4) Рисуем взглядом квадрат.
- 5) Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- 6) Обводим взглядом ромб.
- 7) Рисуем глазами бантики.
- 8) Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- 9) Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- 10) Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- 11) Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- 12) Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

## **При работе за компьютером нужно помнить следующее:**

- 1) после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- 2) зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- 3) следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- 4) при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

Благодарю за внимание.

Ваш педагог Филипп Анатольевич