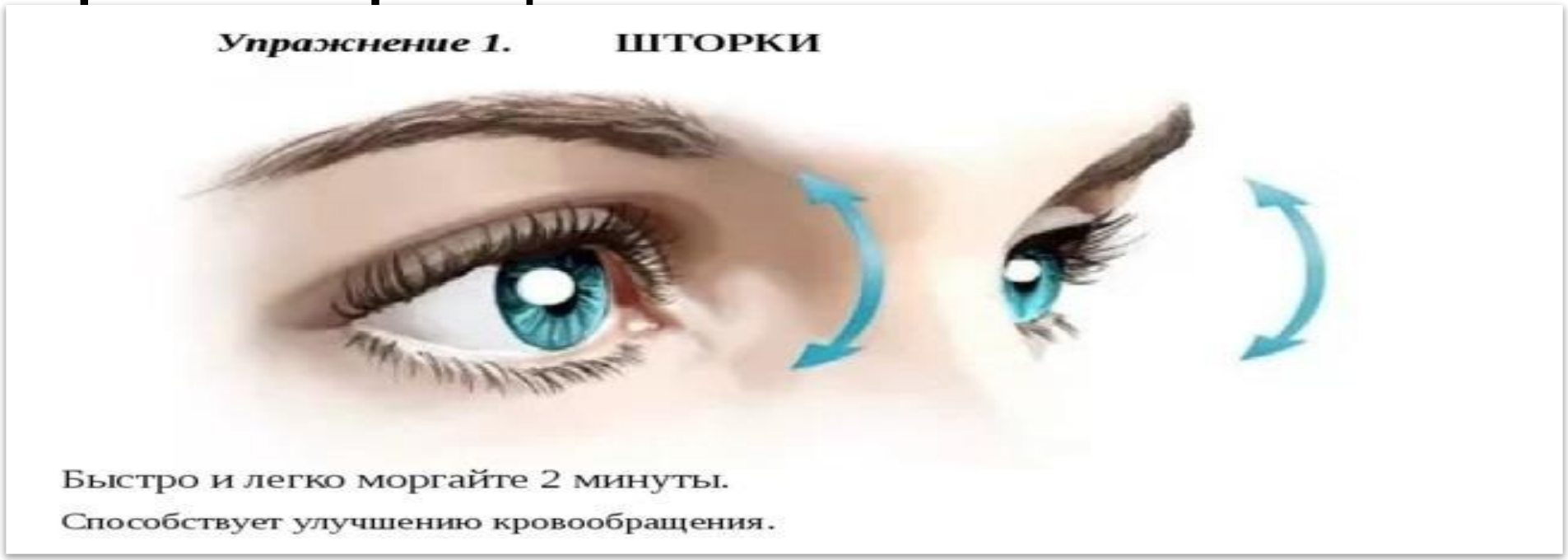
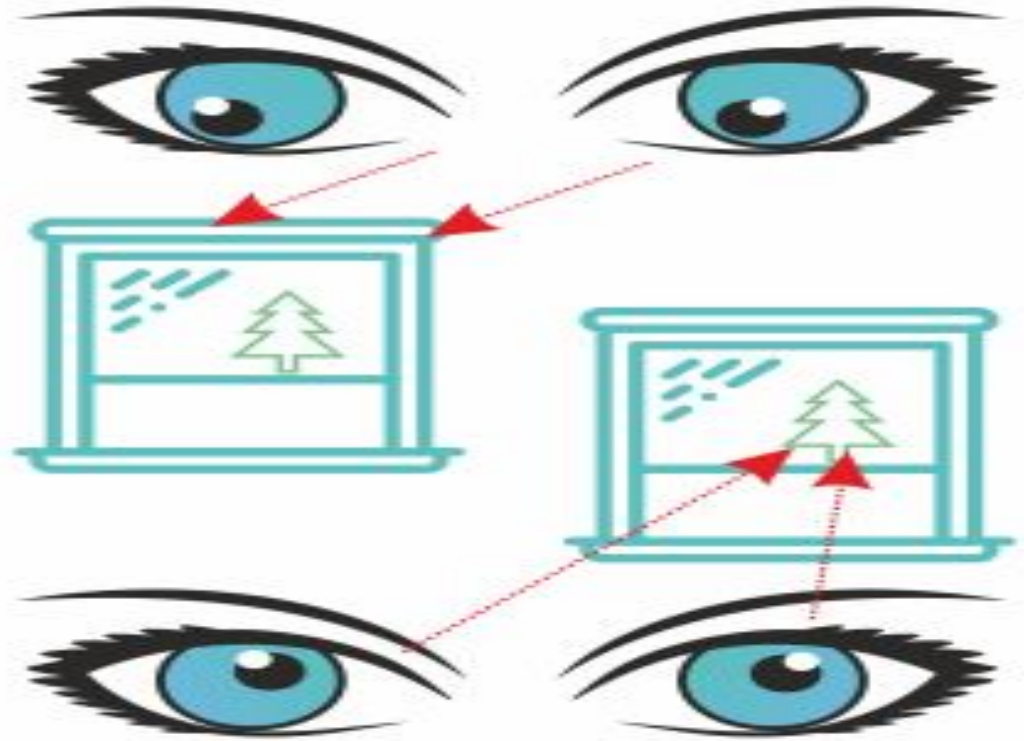
Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения

Упражнение 1.
ШТОРКИ
Быстро и легко моргайте 2 минуты.
Способствует улучшению кровообращения.

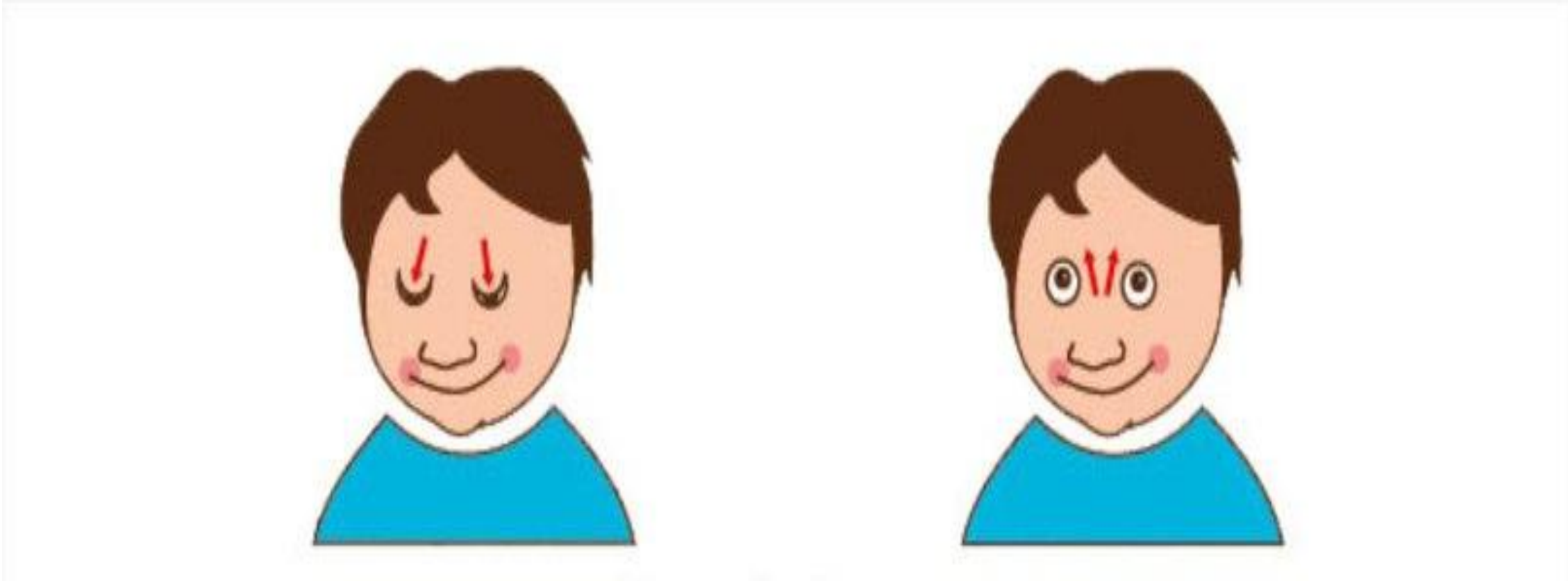


Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

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 разноудале



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.

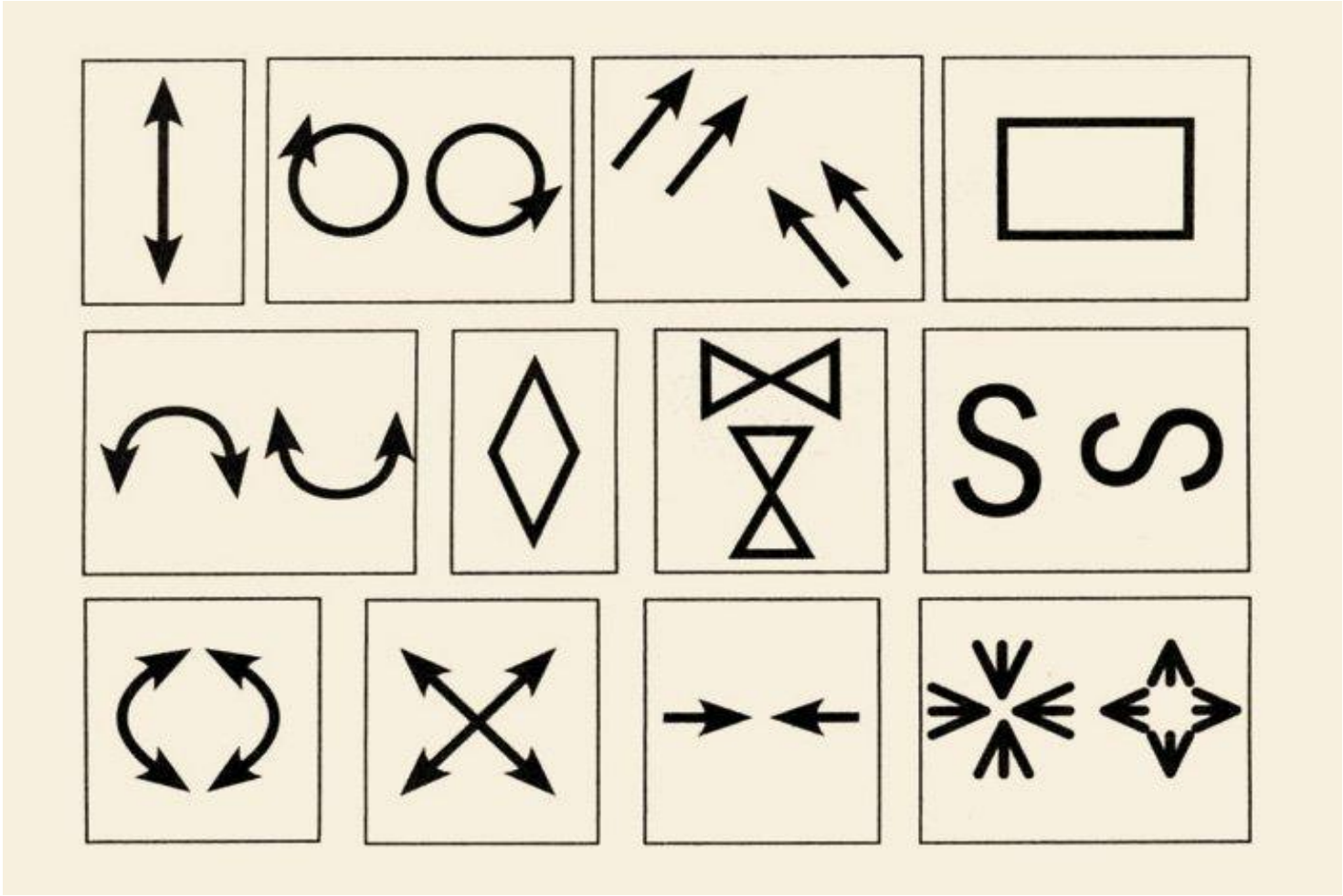
Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

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