

# «Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для коррекции зрения»

Презентацию подготовил  
студент 131 группы ИИиМО  
Жаркова Екатерина  
(Мои фото прилагаются)

Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость.

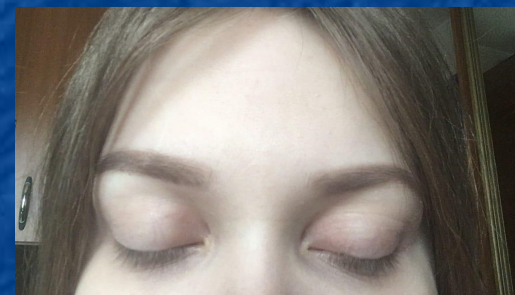
Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

– Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать, – рассказывает врач-офтальмолог – Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать.



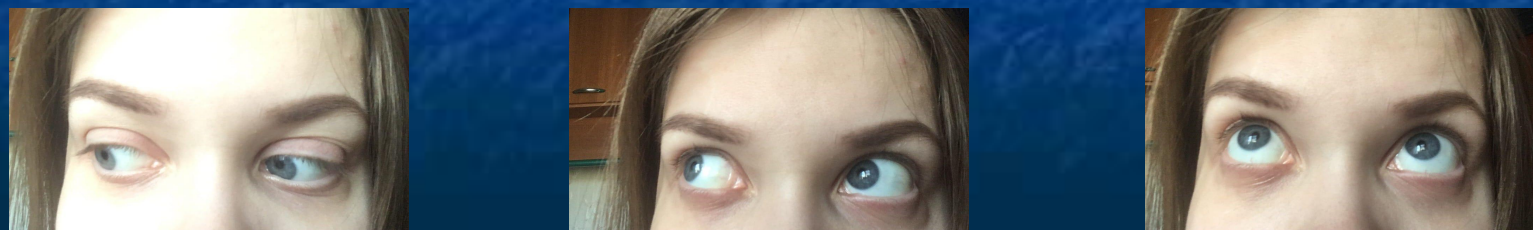
# Упражнение №1

**Поморгайте часто в течение  
2 минут — это упражнение  
нормализует внутриглазное  
кровообращение.**



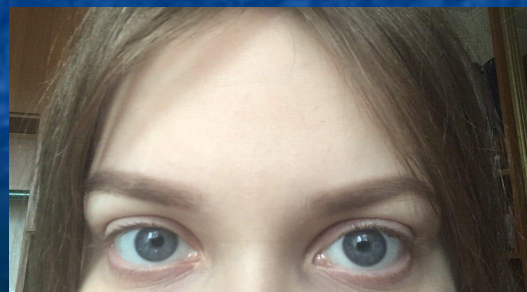
## Упражнение №2

**«Большой круг».** Полезным считается упражнение для улучшения зрения, когда человек мысленно рисует циферблат.



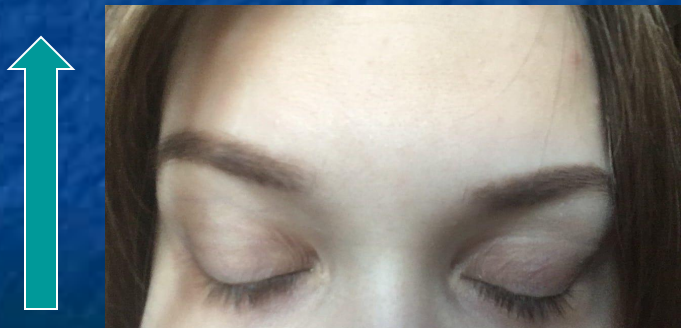
## Упражнение №3

**Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.**



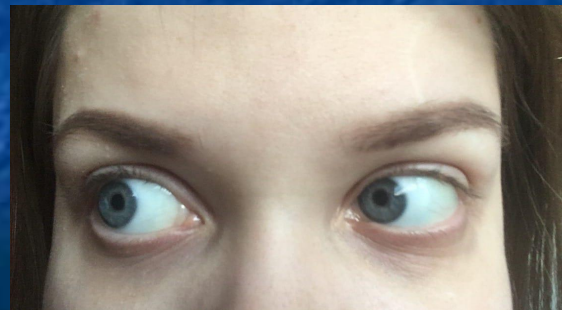
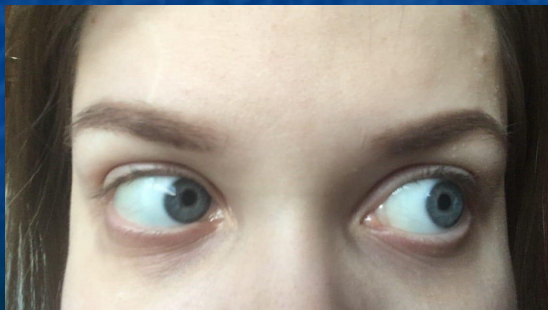
## Упражнение №4

**Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5-10 раз.**



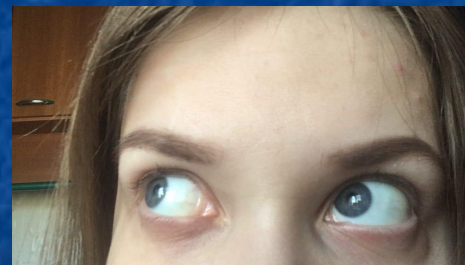
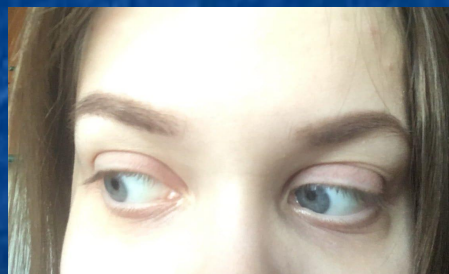
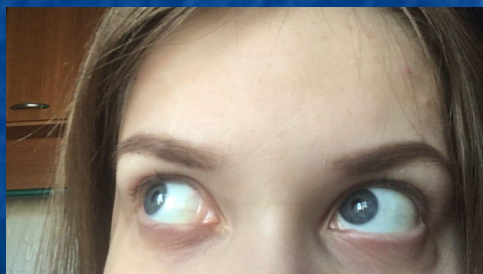
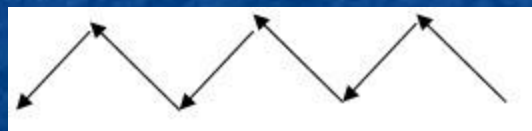
## Упражнение №5

**Медленно переведите взгляд  
вправо, влево и обратно. Повторите  
10 раз.**



# Упражнение №6

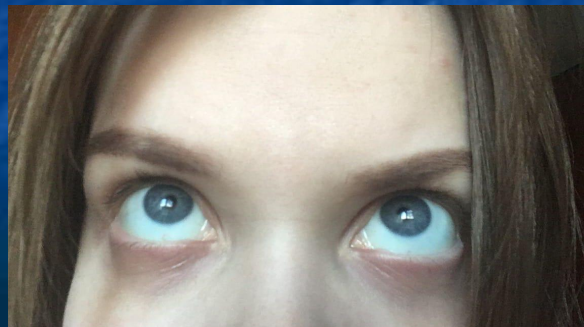
Движение змейка (перемещение  
взгляда в виде змейки)





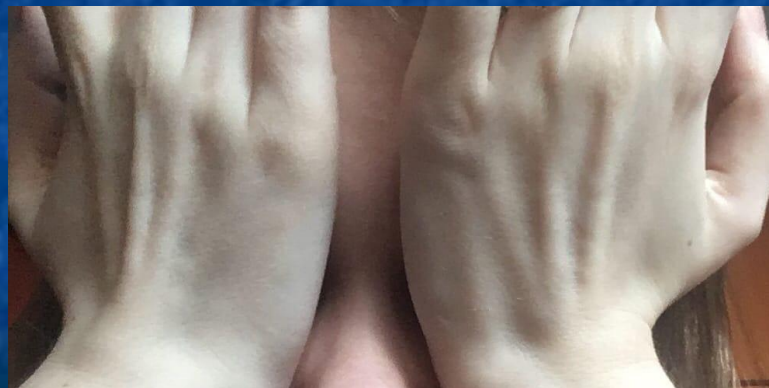
## Упражнение №7

Глубоко и медленно вдыхая, посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд.



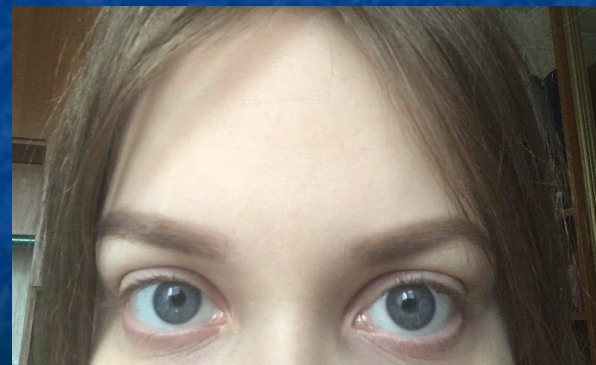
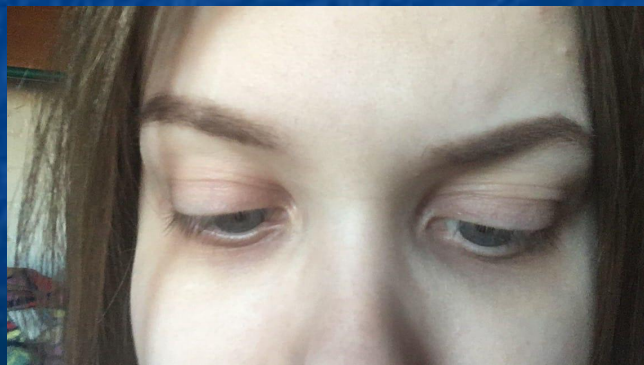
## Упражнение №8

**Пальминг** (прикрытие глаз ладонями, предварительно потерев их друг о друга – согрев ладони)



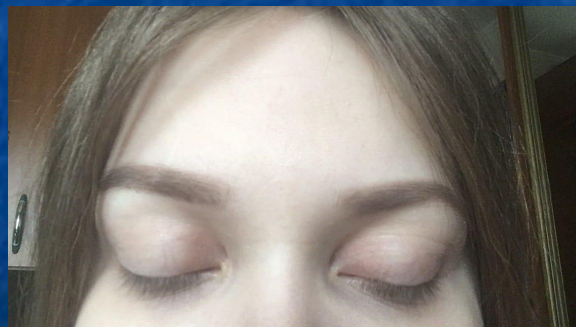
## Упражнение №9

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение.



# Упражнение №10

**Воспоминания** (приятные воспоминания с закрытыми глазами – отлично расслабляют глаза)



Спасибо за внимание!