

Комплекс основных упражнений ЛФК для улучшения зрения

Подготовила Потипко С.В. Л-433

Польза гимнастики для глаз

- Расслабление. Даже 5-минутный перерыв в работе или изучении нового материала даст возможность отвлечься, набраться сил и подготовиться к дальнейшему решению самых сложных задач.
- Улучшает память
- Снимает усталость
- Улучшает зрение
- Стимулирует работу слезных каналов
- Останавливает снижение зрения

Противопоказаниями к упражнениям для улучшения зрения:

- Конъюнктивит и блефарит
- Отслоения сетчатки



Базовые упражнения восстановления зрения

1. Разогретыми ладонями массируем пространство вокруг глаз.
2. Делаем плавное движение глазами как на рисунках, не больше указанного числа раз, после каждого упражнения быстро и легко моргаем.



вверх-вниз
3 раза



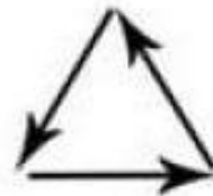
влево-вправо
3 раза



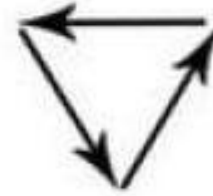
левоверх-правониз
3 раза



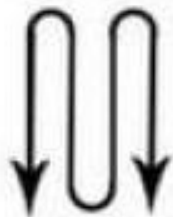
правоверх-левоиз
3 раза



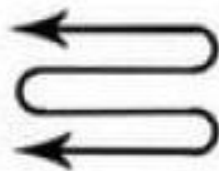
вершина вверху
3 раза



вершина внизу
3 раза



"вертикальная змейка"
туда обратно
1 раз



"горизонтальная змейка"
туда обратно
1 раз



"Бесконечность"
из центра по всей
длине 3 раза



"Восьмерка"
из центра по всей
длине 3 раза



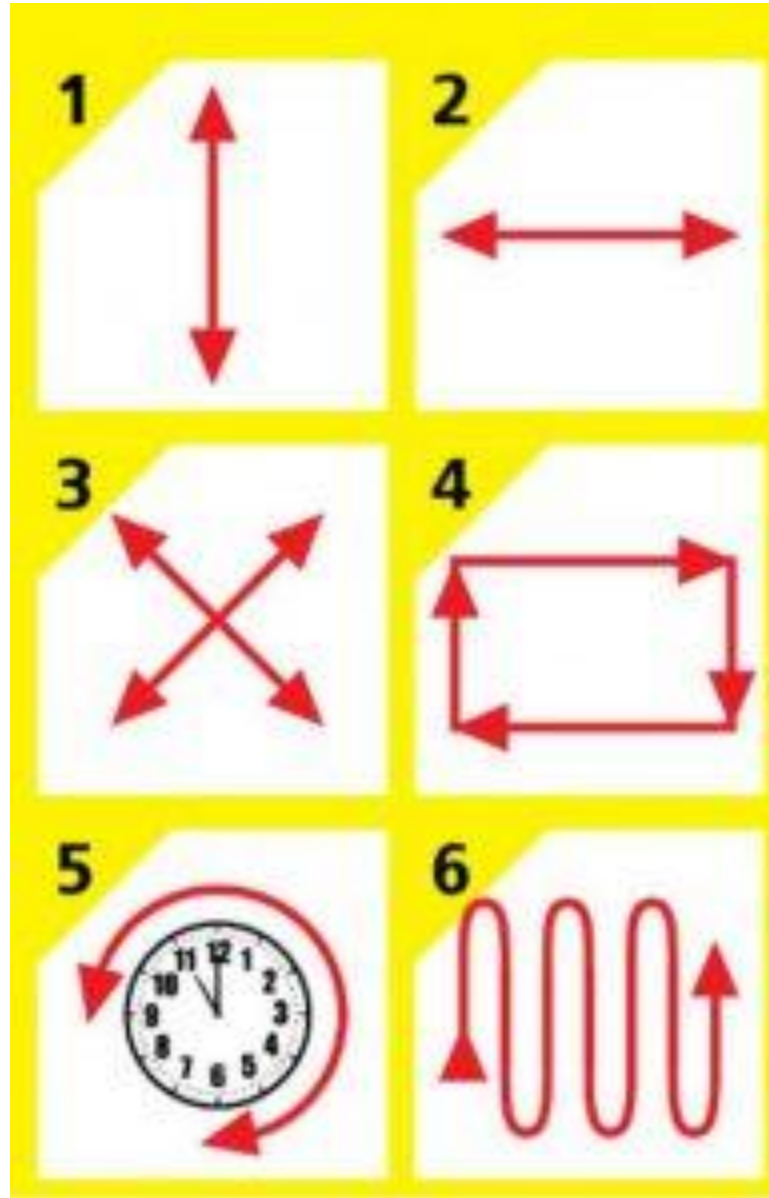
"Круг"
по часовой и
против по 3 раза

3. Делаем "пальминг" не меньше 5-ти минут, лучше 10 минут.
4. Прямой массаж глаз через закрытые веки:
 - очень аккуратно и нежно массируем слегка надавливая на все точки по окружности глаз;
 - через закрытые веки приложив по обоим сторонам зрачка два пальца, легкими надавливаниями массируем весь глаз, слегка меняя его форму.
5. Глубокий пальминг минимум 10 минут.

Основные методики восстановления зрения

- Методика Норбекова
- Методика Жданова
- Тибетская методика
- Методика Аветисова

Методика Жданова



Методика Норбекова

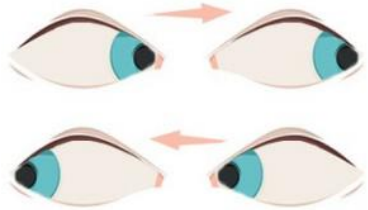
Гимнастика для глаз по Норбекову



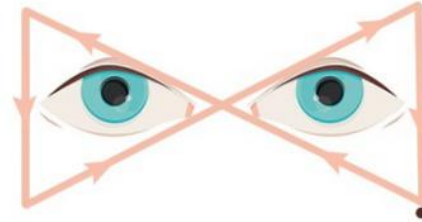
1



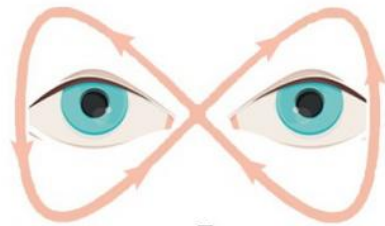
2



3



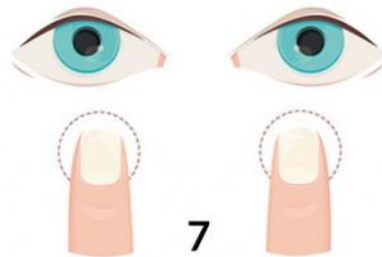
4



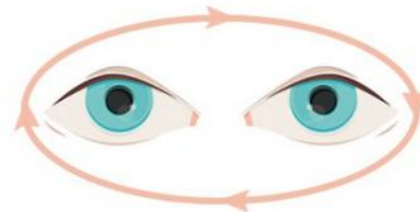
5



6



7



8

Методика Аветисова

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.