

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ



Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ВАРИАНТ 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть в даль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз, повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево-вверх-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону; вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelывать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6, поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет, повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 1-3 раза.