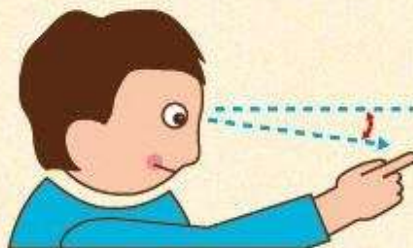
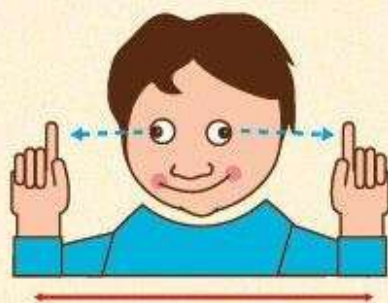


Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.

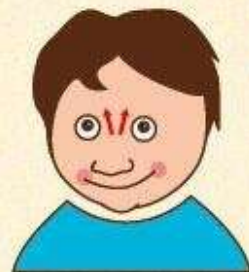


Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.

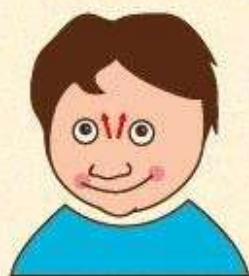
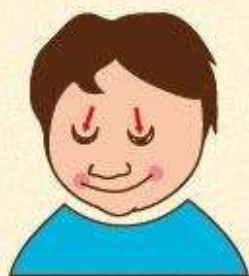


Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, вверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.