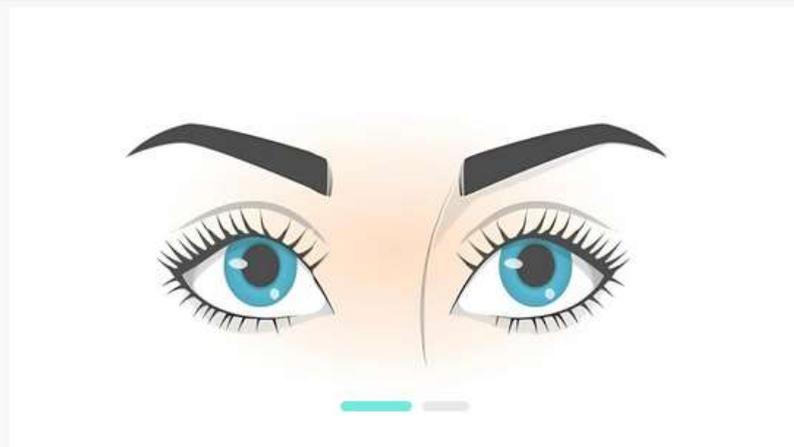


Гимнастика для глаз

01

Упражнение 1. «Жмурки»

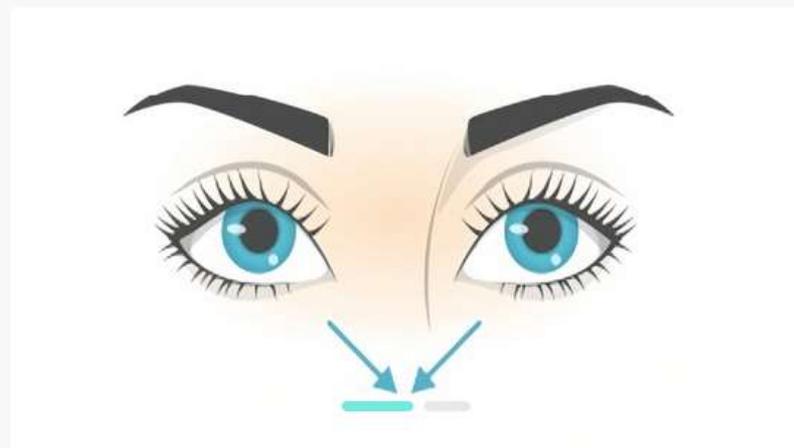
Крепко закройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.



02

Упражнение 2. «Переносица»

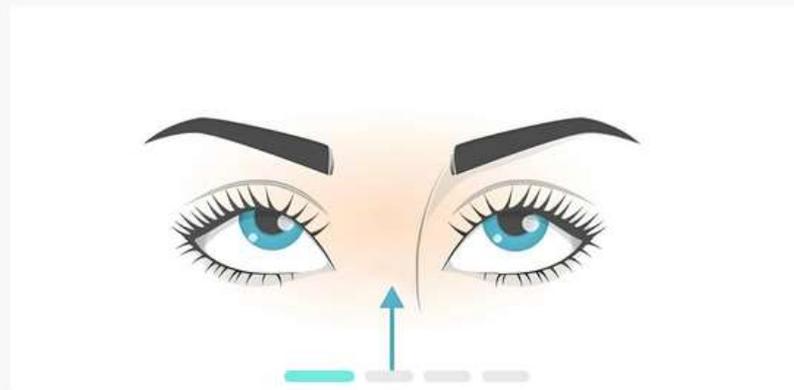
Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу 3-5 сек. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.



03

Упражнение 3. «Пол – потолок - стены»

Медленно переводите взгляд с пола на потолок, вправо,
влево и обратно, не меняя положения головы. Повторите
8-12 раз.

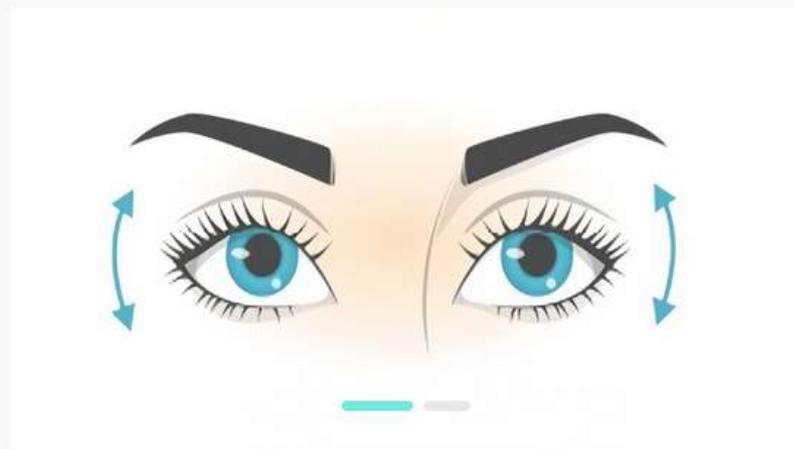


Напишите нам, мы онлайн!

04

Упражнение 4. «Шторки»

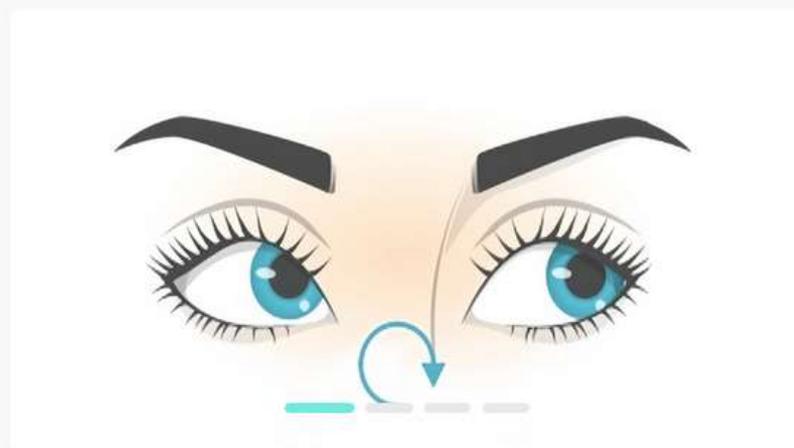
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Это упражнение способствует улучшению кровообращения.



05

Упражнение 5. «Часики»

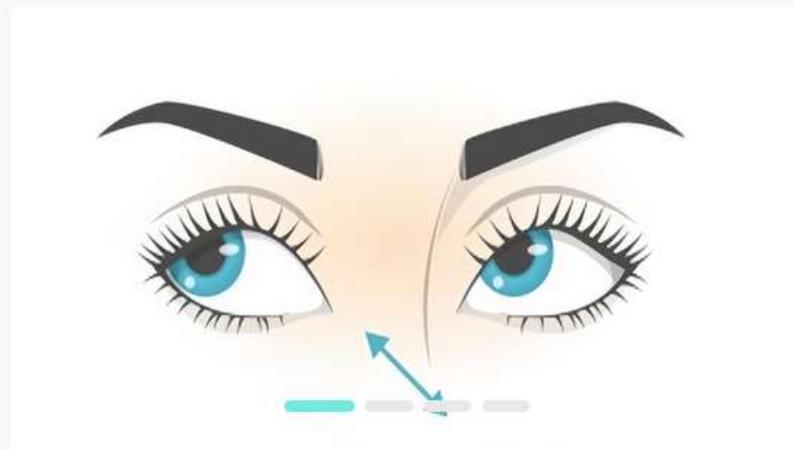
Перемещайте взгляд в разных направлениях: по кругу – по часовой стрелке и против. Упражнение укрепляет мышцы глаз.



06

Упражнение 6. «Стреляем глазками»

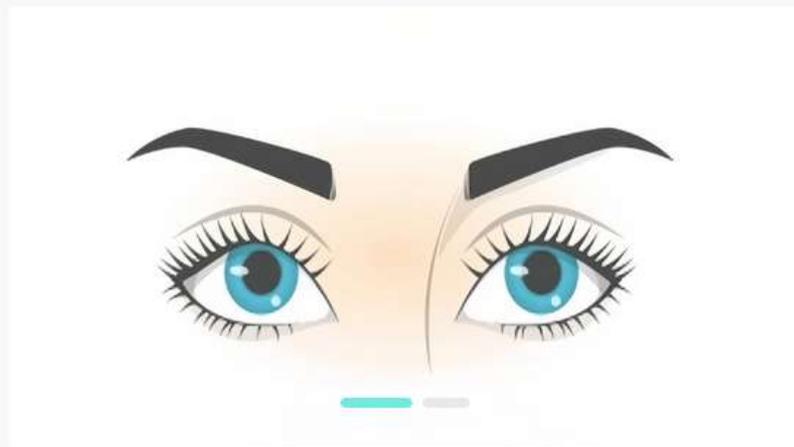
Вверх – влево, вниз – право и наоборот. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, как удобнее. Упражнение укрепляет мышцы глаз.



07

Упражнение 7. «Удивление»

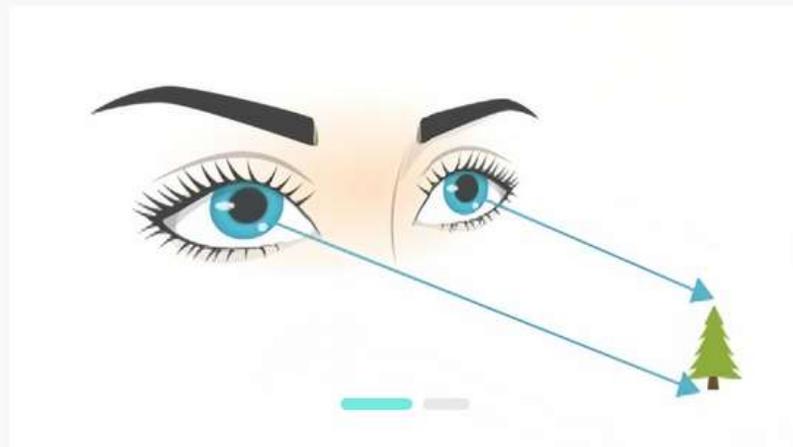
Зажмуриваем глаза на пять секунд и широко распахивает веки. Этот метод укрепляет и расслабляет мышцы глазного яблока, повышает обмен веществ и циркуляцию крови в тканях. Повторите 8-10 раз.



08

Упражнение 8. «Метка на стекле»

Определяем точку на стекле. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.



09

Упражнение 9. «Массаж»

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

