*Гимнастика для глаз*

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести вертикально вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Перевести взгляд по диагонали влево-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Перевести взгляд по диагонали вправо-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу (область межбровья), задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Выписывать глазами ромбы слева направо: Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести глаза к центру и вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на две секунды, перевести взгляд к центру и вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движения глаз совершаются в противоположном направлении, и ромб выписывается справа налево.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

Упражнение полностью аналогично упражнению 6, но вместо того, чтобы подниматься к центру и вверх до упора, глаза фокусируются на переносице, а вместо того, чтобы опускаться к центру и вниз до упора, фиксируются на кончике носа.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

Упражнение полностью аналогично упражнению 7, но вместо того, чтобы подниматься к центру и вверх до упора, глаза фокусируются на переносице, а вместо того, чтобы опускаться вниз до упора, фиксируются на кончике носа.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, далее медленно и равномерно описывать глазами круги, начиная движение вправо и вверх. Повторять круговые движения нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

Упражнение полностью аналогично предыдущему, но вращение глаз осуществляется в противоположную сторону, начинаясь с движения вправо и вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

Перевести взгляд по диагонали влево-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вертикально вниз, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо-вверх, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вертикально вниз, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Движение осуществляется по траектории, представляющей собой два равнобедренных треугольника с общей вершиной, расположенной посередине между внутренними уголками глаз. Повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь с движения влево-вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

Это упражнение заключается в описывании глазами восьмерок. Глаза сводятся вниз к кончику носа, далее двигаются влево вниз, описывая круг максимального диаметра по часовой стрелке до тех пор, пока не сойдутся на переносице. Через исходное положение движение продолжается вправо и вниз, далее описывается круг максимального диаметра против часовой стрелки, глаза вновь сводятся на переносице, переходя далее в исходное положение, из которого цикл начинается заново. Движение должно быть медленным и равномерным, без задержек. Повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

Упражнение выполняется совершенно аналогично предыдущему, но движение глаз осуществляется в противоположном направлении, начинаясь со сведения к переносице и движения вправо-вверх.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Можно приклеить на оконное стекло черный кружочек и, расположившись так, чтобы он находился на уровне глаз на расстоянии 25 см от них, переводить взгляд с кружочка на некий объект, расположенный вдали и обратно, добиваясь того, чтобы как можно более ясно видеть как ближний, так и дальний объект. Более удобно держать перед глазами (на расстоянии 25 см от них) какой-то предмет, например, шариковую ручку, и переводить взгляд с ее кончика на объект, расположенный вдали.

Вначале это упражнение выполняется в течение 3 минут. Добавляя через каждые 3 дня по минуте, следует довести время его выполнения до 10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

Крепко зажмурьтесь. Сохраняйте такое положение в течение 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите цикл нужное количество раз.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

Быстро моргайте в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение 3-6 раз, в промежутках делая пальминг в течение 10-15 секунд. Это упражнение полезно периодически выполнять в течение дня — поморгать и расслабить глаза, отвлекшись ненадолго от работы, чтения или просмотра телепрограмм.