

Гимнастика для глаз - полезные упражнения.

Комплекс «Гимнастика для глаз»

1. Глаза закрыть. Открыть и посмотреть вверх-вниз (потолок-пол).
2. Смотреть вправо-влево (строго горизонтально).
3. Смотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний.
4. Смотреть в левый верхний, затем в правый нижний.
5. Вращать глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Этот комплекс влияет на глазное яблоко, окологлазные мышцы. При выполнении необходимо соблюдать несколько правил: каждое упражнение выполнять не менее 5 раз;

После выполнения несколько раз моргнуть и для отдыха закрыть глаза; Каждое упражнение заканчивается прикрытием глаз ладонями: сидя у стола, локти поставить на книгу, спина прямая, глаза закрыты, пальцы правой руки лежат на пальцах левой руки, находящихся на лбу.

Гимнастика снимает утомление глаз, нервной системы, сохраняет хорошее зрение.

Комплекс лечебной гимнастики для профилактики близорукости по Аветисту

1. И.п. – сидя на стуле. Откинуться на спинку стула – глубокий вдох, наклониться к столу – выдох (5 раз).
2. И.п. – сидя на стуле. Откинуться на спинку стула, крепко зажмурить глаза и резко открыть (15 раз).
3. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Повернуть голову вправо и смотреть на правый локоть, повернуть голову влево, смотреть на левый локоть (10 раз).
4. И.п. – сидя на стуле. Поднять глаза, описать круг по часовой стрелке и против часовой стрелке (10 раз).
5. И.п. – то же. Руки вперед, взглядом посмотреть на кончики пальцев, поднять руки и следить за движением пальцев, не поднимая головы (5 раз).
6. И.п. – то же. Устремленный взгляд вдаль, а затем на кончик носа (5 раз).
7. И.п. – сидя. Прикрыть веки и помассировать от носа круговыми движениями (5 раз).
8. Лучший отдых для глаз – смотреть в небо 1-2 минуты.

Желаем крепкого здоровья!