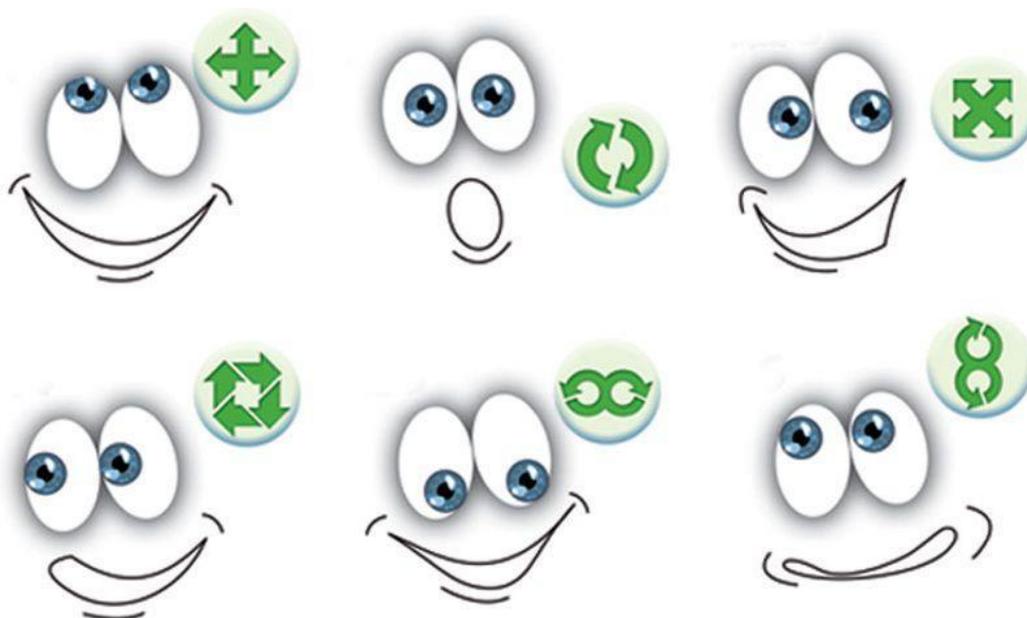


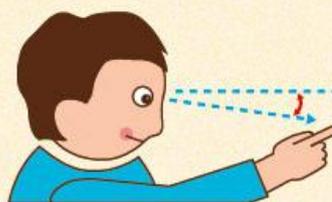
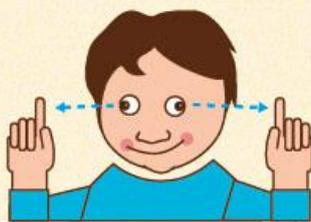
Зарядка для глаз

1. Крепко зажмурить **глаза** на **3-5** секунд. Повторить **6-8** раз.
2. Быстро моргать в течение **1-2** минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых **глаз** на **2** секунды.
4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову.
5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.



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.



5-6 сек

Упражнение 1. Периферийное зрение

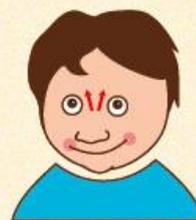
Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

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.



5-6 сек } x 2



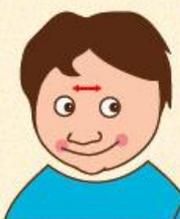
5-6 сек } x 6

Упражнение 3. Массаж глазных яблок

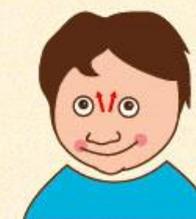
Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

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



} x 3



2 мин
30 сек

Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, наверх, 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.