

Гимнастика для глаз «Зоркие глазки»

Зрительная гимнастика помогает профилактике глазных заболеваний, улучшению зрения, уменьшению утомления глаз и восстановлению зрения.

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 6 - 8 раз.
2. Сидя, быстрые моргания в течение 1 -2 минут.
3. Сидя, смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек.
Повторить 6 – 8 раз.
4. Сидя, посмотреть вверх, вниз, вправо, влево.
Повторить 6 – 8 раз.
5. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5сек. Повторить 10 - 12 раз.
6. Стоя, поднять полусогнутую руку вверх, смотреть на палец. Медленно опускать руку вниз и следить глазами за пальцем. То же снизу вверх.
7. Аналогично двигать рукой вправо – влево.
8. Сидя, вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
9. Сидя, закрыть глаза, массировать веки в течение 1 минуты.
Веки, массировать с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

