

Гимнастика для глаз

Упражнение 1

Быстро и легко моргайте 2 минуты

Упражнение 2

Сядьте прямо. Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, затем широко откройте их. Повторите 8-10 раз.

Комплекс упражнений

1. «Моргание». Основное упражнение, на котором строится вся методика, и которое будет встречаться и во всех остальных упражнениях. Нужно моргать глазами так, как машет крыльями птица колибри, то есть, максимально быстро и легко. Мышцы при этом постарайтесь не напрягать. Упражнения помогают расслабить глазные мышцы.
2. Рисуйте глазами горизонтальные линии слева направо и справа налево (по 5 раз), затем поморгайте несколько секунд.
3. Теперь рисуйте горизонтальные линии из левого нижнего угла в верхний правый и обратно, после из правого нижнего в левый верхний – по пять раз. Затем поморгайте.
4. Глазами рисуйте вертикальную линию, по пять раз сверху вниз и снизу вверх, затем поморгайте в течение нескольких секунд.
5. Рисуйте глазами прямоугольник. Начало его должно браться в правой боковой линии, а потом против часовой стрелки будто стирайте то, что нарисовали.
6. Теперь нужно нарисовать глазами горизонтальную линию зигзагом, вначале справа налево, затем в обратном направлении, поморгайте.
7. Глазами нарисуйте круг. Представьте, что это циферблат часов, и двигайте глазами, будто смотрите на цифры 3, 6, 9, 12.