

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Комплекс 1

Взгляд направлен влево-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении. Повторить от 1 до 10 раз, Длительность выполнения 3-5 мин.

## Комплекс 2

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз - прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания. Повторить от 3 до 10 раз.

## Комплекс 3

Круговые движения глаз от 1 до 10 раз влево и вправо вначале быстрее, затем как можно медленнее.

## Комплекс 4

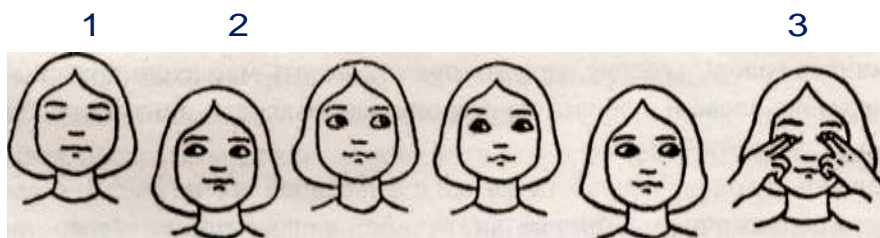
Изменение фокусного расстояния. Смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

## Комплекс 5

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз, Сжать веки, опять моргнуть несколько раз. Повторить все несколько раз.

## Комплекс 6

1. Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10-15 с.
2. Выполнить движения глазными яблоками поочередно вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Выполнять 18-20 с (темп медленный),
3. Закрывать глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20-30 с. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10-15 с,



## Комплекс 7

1. Закрывать глаза на 10-15 с.
2. Посмотреть на кончик носа, посмотреть вдаль (темп медленный),
3. Сделать легкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить (темп медленный),



### Комплекс 8

1. Закрыть глаза на 10-15 с.

2. С закрытыми глазами выполнить круговые движения глазами яблоками вправо и влево.

Повторить 2-3 раза (темп медленный).

3. С напряжением закрыть глаза, затем раскрыть. Повторить 3-5 раз (темп средний).

Посидеть с закрытыми глазами 10-15 с.



### Комплекс 9

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх-налево-вниз, потом вдаль на счет 1-6; затем налево-вверх-направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Комплекс 10

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз,

3. Не поворачивая головы (голову держать прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-вправо-вниз-влево. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4—5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### Комплекс 11

1. Голову держать прямо. Посмотреть, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-5.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.