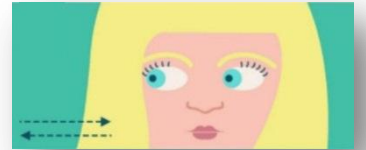


Комплекс вправ для очей



1. Розминка: щільно закрийте очі і з силою примружтеся на кілька секунд. Відкрийте очі і не моргайте 5-10 секунд.



2. Горизонтальні рухи: поводіть очима зліва направо і навпаки.



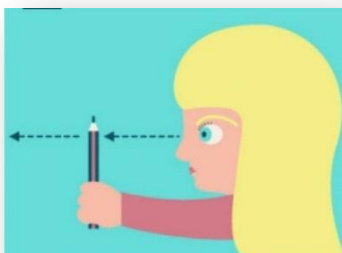
3. Вертикальні рухи: поводіть очима вгору - вниз.

4. Кругові рухи: обертайте очима за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямку.

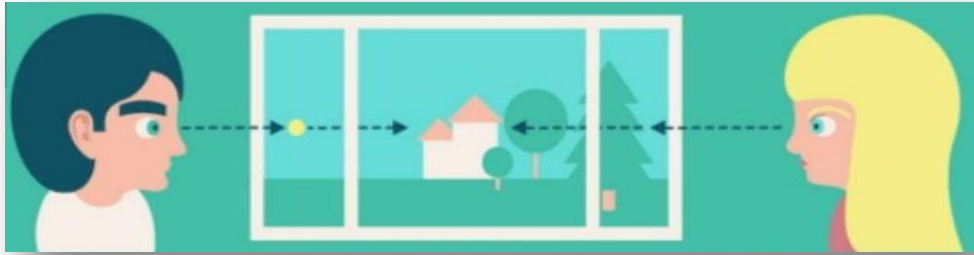


5. Рух очей по діагоналі: скосіть очі в лівий нижній кут, потім по прямій переведіть погляд вгору в правий кут. Аналогічно - в протилежному напрямку.

6. Зведення очей до носа: витягніть руку перед собою і повільно піднесіть палець до перенісся, стежачи за його кінчиком.



7. Дивіться вдалечінь прямо перед собою 2-3-секунди. Потім поставте палець (олівець) на відстані 25-30 см від очей, дивіться на нього 3-5 секунд. Опустіть руку і знову подивіться вдалечінь (повторювати 10-12 разів).

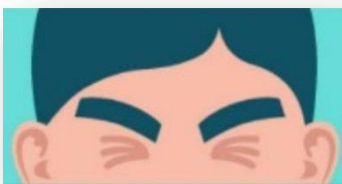


8. Прикріпіть на віконному склі на рівні очей велику мітку діаметром 3-5 мм. Переведіть погляд на віддалений предмет за вікном і знову на мітку (повторити 10-12 разів). Можна подивитися на близьку, добре видиму деталь за вікном, а потім направити погляд вдаль, намагаючись побачити максимально віддалені предмети.



9. Відкритими очима, в такт диханню, плавно намалюйте очима "вісімку" (5-7 разів).

10. Подивіться 5-6 секунд на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Повільно відведіть руку вправо, при цьому стежте за пальцем, не повертаючи голови. Те ж виконайте лівою рукою. (Повторити 5-7 разів у кожному напрямку).



11. Часто поморгайте очима.

12. Закрийте очі, помасажуйте надбрівні дуги круговими рухами - від носа до скронь.



13. Закрийте очі, розслабте брови. Повертайте очними яблуками зліва направо і справа наліво (10 разів).