



Упражнения помогут укрепить глазные мышцы, улучшить кровообращение в глазных капиллярах.

Эти несложные упражнения помогут укрепить глазные мышцы, улучшить кровообращение в глазных капиллярах. Они просты, Вы можете выполнять их в любое удобное для Вас время

- ♦ закройте рукой один глаз, затем посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды;
- ♦ поставьте карандаш на расстояние 15-20 см от глаз, смотрите на его кончик 3-5 секунд; затем переведите взгляд вдаль, повторить 10-12 раз;
- ♦ перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением, повторить 10-12 раз;
- ♦ открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали – повторить 5-7 раз в каждом направлении;
- ♦ поставьте карандаш на расстоянии 20-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец карандаша 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз – повторить 10-12 раз;
- ♦ смотрите 5-6 секунд на карандаш, расположив его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки; медленно отводите руку вправо, следите взглядом за карандашом, не поворачивая головы; выполните то же, отводя карандаш влево. Повторить 5-7 раз в каждом направлении;
- ♦ не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний; потом – в правый нижний, а затем – в левый верхний; повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

