

Комплекс упражнения для глаз

(разработано профессором Аветисовым Э.С.)

Для предупреждения зрительного утомления и близорукости выполнять следующие упражнения в течение 3 – 5 минут. Все упражнения выполняются сидя.

Упражнение 1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3. И.п. – руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в И.п. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 5. И.п. – руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2 – 3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 7. Закрывать глаза, в течение 30 секунд слегка массировать их кончиками указательных пальцев.