

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



не поворачивая головы.

Упражнения помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, выполнять их следует примерно в течение 10 мин. ежедневно

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 с.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево,

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

(Упражнения 2-3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом в 1 – 2 мин.-

4. Выполнять сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

5. Выполнять стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. Опустить руку повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение, не снимая их.

6. Выполнять сидя. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение способствует расслаблению мышцы и улучшает кровообращение.