

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

*Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз*

### **ВАРИАНТ 1**

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4 , затем раскрыть глаза, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4 (до усталости глаза доводить нельзя). Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

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

Перевести взгляд быстро по диагонали направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6, затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

### **ВАРИАНТ 2**

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4 , широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - влево и в обратную сторону - вверх - влево - вниз - вправо, затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо, затем аналогичным образом вниз - прямо - вправо- прямо - влево - прямо. Прodelать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

### **ВАРИАНТ 3**

Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

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

Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, затем перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

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

Повторить 1 - 2 раза.