

Упражнения для страдающих близорукостью.

1. Исходное положение - сидя.

Нужно зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек.

Повторить это 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век. Способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. Исходное положение - сидя.

Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. Исходное положение стоя.

Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 сек., затем опустить руку.

Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомляемость, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Исходное положение - стоя.

Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец. Не сводя с него глаз, до тех пор. Пока палец не начнет двоиться.

Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

5. Исходное положение – сидя. Закрыть веки. Массировать их с помощью круговых движений пальца.

Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. Исходное положение – стоя.

Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз.

Смотреть двумя глазами на конец пальца в течение 3-5 сек, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек. Тоже самое проделать правой рукой.

Повторить 5-6 раз. Укрепляет мышцы глаз.

7. Исходное положение – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и слева направо и, при неподвижной голове, следить глазами за пальцем.

Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. Исходное положение – сидя.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с век.

Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. Исходное положение – сидя.

Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза.

Пальцы удерживают кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление.

Повторить 8-10 раз.

10. Исходное положение – сидя.

2-ой, 3-ий, 4-ый пальцы рук расположены так. Чтобы 2-ой палец находился у наружного Угла глаза, 3-ий – на середине верхнего края орбиты, 4-ый – у внутреннего угла глаза.

Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают движениям небольшое сопротивление.

Повторить 8 -10 раз.