

Гимнастика для глаз.

Составила учитель биологии МОУ Лицей г. Истры
Вербина Татьяна Сергеевна

Упражнение	Эффект
1. Часто моргайте в течение 15 минут. Повторите упражнение 4-5 раз.	Улучшает кровообращение глаз.
2. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек., затем широко откройте их. Повторите 5-7 раз.	Укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровообращение.
3. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу, по часовой стрелке, вправо-влево, вверх- вниз, восьмеркой).	Укрепляет мышцы глаз.
4. Закройте глаза и массируйте веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты(от внутренних уголков глаза по верхним векам – к наружным уголкам глаз, затем по нижним векам – к внутренним уголкам глаз).	Расслабляются мышцы глаз, улучшается кровообращение глаз, уменьшается количество морщин.
5. Обоиими глазами смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, прижмите палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоится. Повторите 6-8 раз.	Способствует улучшению аккомодации глаз.
6. Стоя возле окна, сосредоточиться на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), затем переводить взгляд на удаленный объект. Повторить 10 раз.	Снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии, облегчает сумеречное зрение.