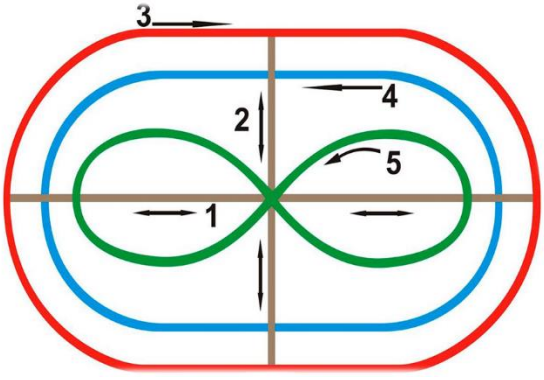
Как снять напряжение с глаз

Такие упражнения помогают расслабить глазные мышцы, улучшить кровообращение и снять напряжение. Выполняйте их 2–3 раза в день, особенно после зрительных нагрузок. Делайте движения медленно, без рывков. Перед комплексом полезно немного поморгать — это отлично расслабляет мышцы. Вот несколько вариантов:

- «Моргание». Быстро поморгайте 10–15 секунд, затем закройте глаза на 5 секунд. Повторите 3 раза.
- «Взгляд вдаль». Посмотрите на дальний объект (за окном) 10–15 секунд, затем переведите взгляд на близкий предмет (кончик пальца) на 5–10 секунд. Повторите 5 раз.
- «Круги». Медленно вращайте глазами по часовой стрелке и против неё (по 5 кругов в каждую сторону).
- «Восьмёрка». Очертите взглядом воображаемую восьмёрку (горизонтальную и вертикальную) по 3 раза.
- «Массаж век». Лёгкими круговыми движениями помассируйте закрытые веки 10–15 секунд
- «Пальминг». Плотно сложите ладони под прямым углом (чтобы получилась «крыша», не пропускающая свет). Закройте глаза веками и прикройте ладонями так, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Посидите так 1–2 минуты. Это помогает «прогреть» глаза и полностью

Зрительно – координаторные тренажи:

На потолке или стене размещается схема с цветными зрительно – двигательными траекториями (овал, крест, восьмёрка). Каждая траектория имеет свой цвет: например, наружный овал — красный, внутренний — зелёный, крест — коричнево – золотистый, восьмёрка — ярко-голубым. Стрелками на схеме указаны направления движения взгляда.



Упражнения на тренажере:

