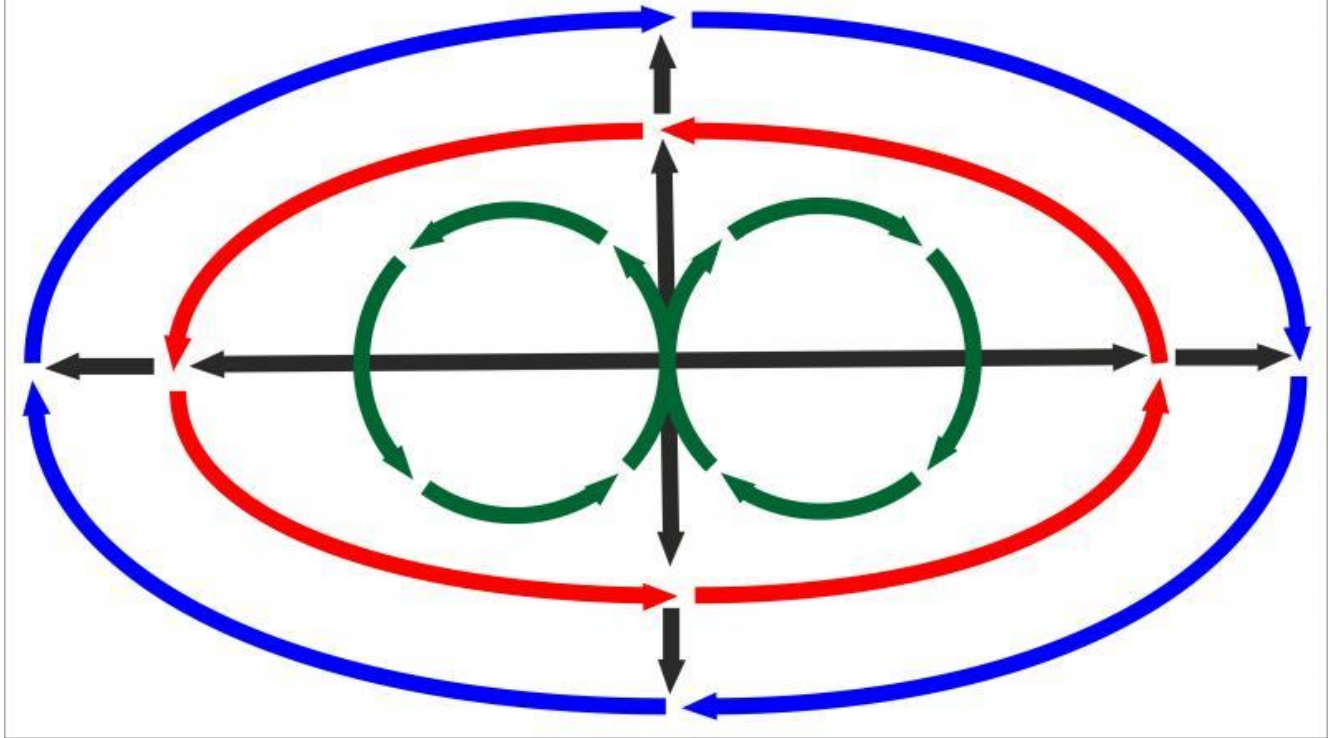


## Тренажер «Гимнастика для глаз»



Упражнения выполняются стоя или сидя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

### Вариант 1.

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

Повторить 3-4 раза.

### Вариант 2.

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

Повторить 4-5.

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

Повторить 4-5 раз.

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

Повторить 4-5 раз.

### **Вариант 3.**

1. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6.

Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

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

Повторить 4-5 раз.

4. 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.