

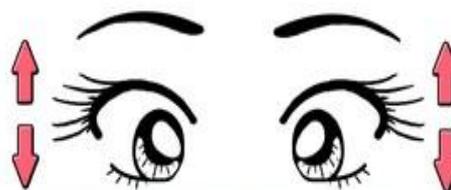
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В период подготовки к сдаче экзаменов, кроме усиленной работы мозговой деятельности, идет большая нагрузка на зрительный аппарат. Для того, чтобы зрение ребенка не подвергалось серьезному нарушению, а также в целях снятия напряжения и усталости с органа зрения, улучшить кровообращение и укрепить мышцы, рекомендуется выполнять следующие упражнения:

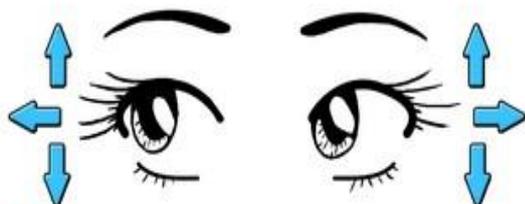
Гимнастика для глаз



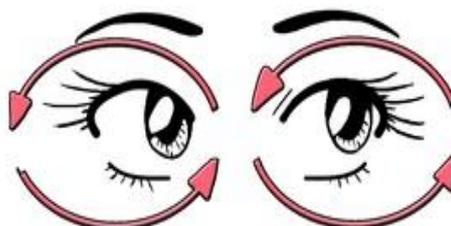
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



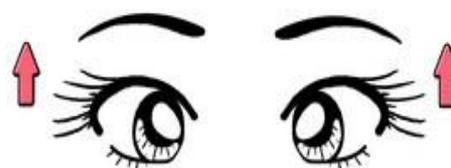
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Выполнять гимнастику для глаз школьникам следует не реже 2-3 раз в день. Длительность занятий не должна превышать 10 минут. На первоначальном этапе рекомендуется начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку и вводя новые.

Комплекс включает 6 упражнений.
И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.

- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.

- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.

- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.

- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.


А также нужно не забывать, что глаза наиболее расслаблены, когда смотрят вдаль. Нужно почаще быть на природе, отвлекаться от гаджетов и компьютера — это самая лучшая гимнастика для глаз.