



Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево. Движение глазами блоками вертикально вверх-вниз.
2. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
3. Имитационные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
5. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
6. Частое моргание глазами.
7. Работа глаз "на расстоянии". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы. Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Комплекс упражнений для глаз

Согласно статистике, во всем мире каждый третий плохо видит. Если у вас проблемы со зрением (близорукость или дальнозоркость, косоглазие или астигматизм) и вы не хотите с этим мириться, знайте - все в ваших руках. Научитесь: зрение нарушалось медленно, и восстанавливаться оно будет медленно. Мы говорим не о хирургической, лазерной или контактной коррекции, а о восстановлении вашего собственного нормального зрения естественным путем. Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз.

Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером, необходимо:

- Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут
 - Закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты
 - Продолжать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.
- Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.



Гимнастика для глаз

Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужно не только тренировка, но и полноценный отдых.

«Письмо носом»

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линия носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте дымик с дыма из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иглы на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают, что вы просто сидите с закрытыми глазами, чтобы немного отдохнуть. Что будет вовсе недалеко от истины. Таким же образом можно расслабить глаза, если вы возвращаетесь с работы домой в общественном транспорте.



Упражнение для бровей

Упражнение для бровей не только поможет вашим глазам избавиться от давления и тяжести, но и поможет выглядеть моложе. Поднимите брови как можно выше, при этом проследите за тем ощущением, которое появится в верхней части ушей. Ваша задача — со временем воспроизвести это ощущение без поднятия бровей.

Утренний комплекс

Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза, этот комплекс будет настоящим спасением. Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

- Хорошенько потянитесь, перевернитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Напротив, дышите глубоко и спокойно.
- Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
 - Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
 - Сделайте упражнение "письмо носом".
 - Сделайте упражнение для бровей.