



КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ

для  
улучшения

ЗРЕНИЯ

# ЛЕЧЕБНАЯ

## ГИМНАСТИКА

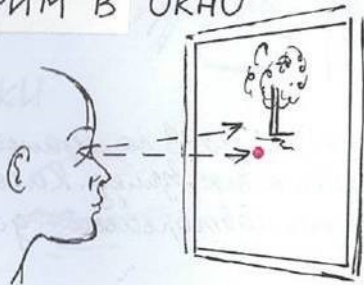
### УПРАЖНЕНИЯ:

#### 1) ПООЧЕРЕДНОЕ МОРГАНИЕ



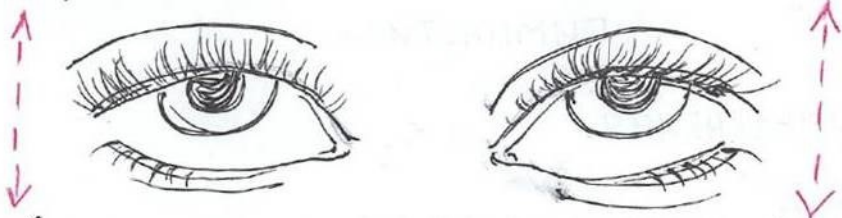
В течение 2-ух мин быстро и часто, но не сдвигая веки, нужно поморгать

#### 2) СМОТРИМ В ОКНО



Необходимо сделать метку на стекле. Поочередно фокусировать взгляд на сделанной точке и любой удаленном предмете за окном

### 3) БОЛЬШИЕ ГЛАЗА: «ГЛАЗА СОВЫ»



Сидеть на стуле и держать спину прямо. Крепко зажмурить глаза на 5 сек и широко распахнуть веки. Повторить до 10 раз.

### 4) МАССАЖ



Сидеть на стуле, аккуратно 3 пальцами рук нажимать на веки обеих глаз. Касание длится 1 сек. Частота повторений - до 5 раз.

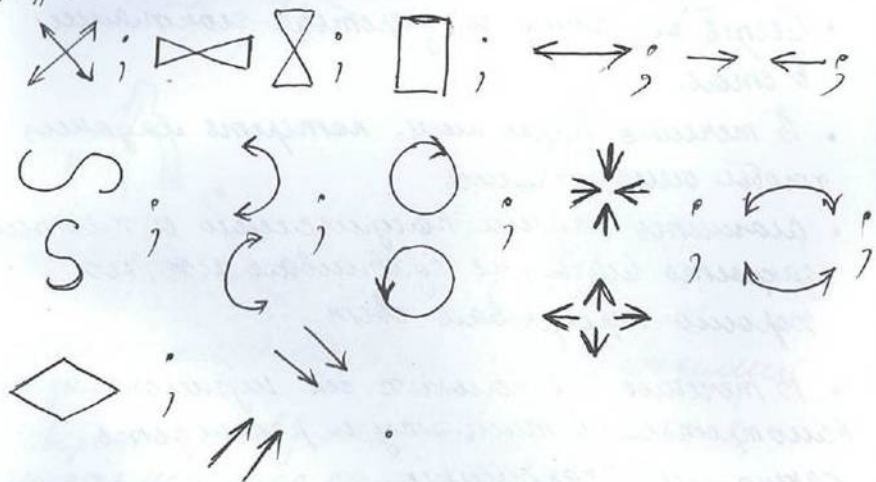
### 5) РИСУЕМ КАРТИНКУ



Тёплыми ладонями прикрыть глаза и представить предмет, воспоминание и т.д. При этом пальцы рук широко скрестить на

середине лба, а ладони сложить ладонями.

## б) „СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ“



Нужно смотреть на иллюстрации и проводить взглядом (рисовать) каждую иллюстрацию.

## в) Жмурки



Сидя на стуле нужно сильно зажмуриться на 5 сек, а затем открыть на такой же период времени. Повторение - от 5 до 7 раз.

## 8) ПАЛЬМИНГ

- Сидит на стуле и упереться локтями в стол.
- В течение пары мин. потереть ладони, чтобы они согрелись
- Сложить ладони ладонями друг к другу и плотно закрыть глаза, не сдавливая их, но хорошо перекрывая свет.
- В течение нескольких сек. широко выдохнуть в темноту и разглядеть какую-либо картинку.
- Плотно прикрыть веки, расслабиться и представить перед глазами черное полотно.
- Остаться в таком положении от 3 до 20 мин.
- Во время <sup>окончание</sup> процесса широко несколько раз моргнуть, отвести ладони от лица и повернуть голову в разные стороны.

## 9) СОЛЯРИЗАЦИЯ





- Встать напротив света с закрытыми глазами
- Повернуть голову максимально вправо и принять исходное положение.
- Повторить это же действие с левой стороной.
- С каждым разом уши вращать, когда световой луч попадает на веки
- После того, как глаза привыкают к свету, постепенно раскрывать веки.

## 10) СТЕРЕОКАРТИНКИ

- Вплотную приблизиться к картинке, затем отвести её на удобную дистанцию
- Не вглядываться в изобр., а смотреть сквозь него
- Держать голову прямо
- Как можно реже моргать и не водить глазами по картинке.