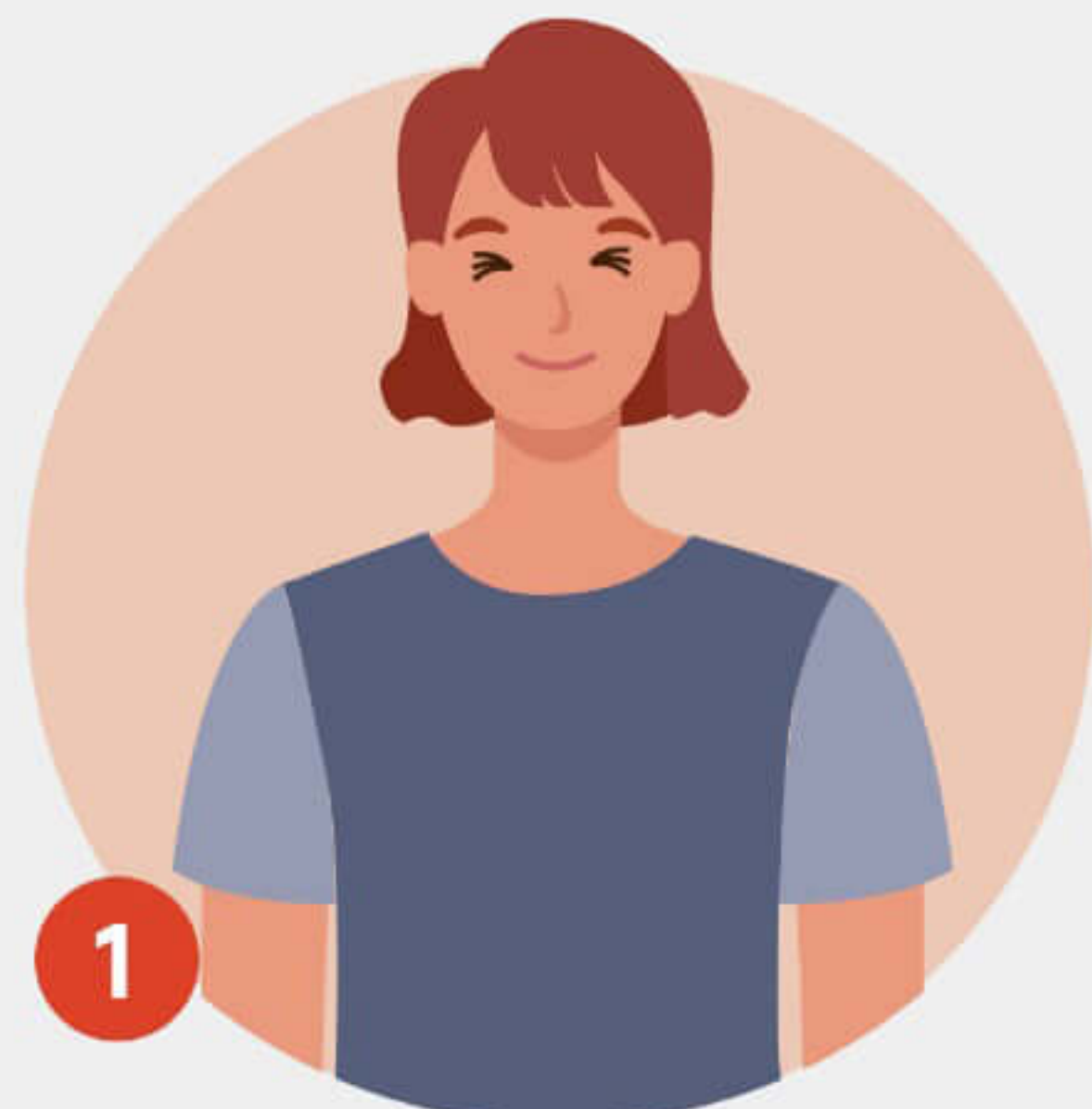


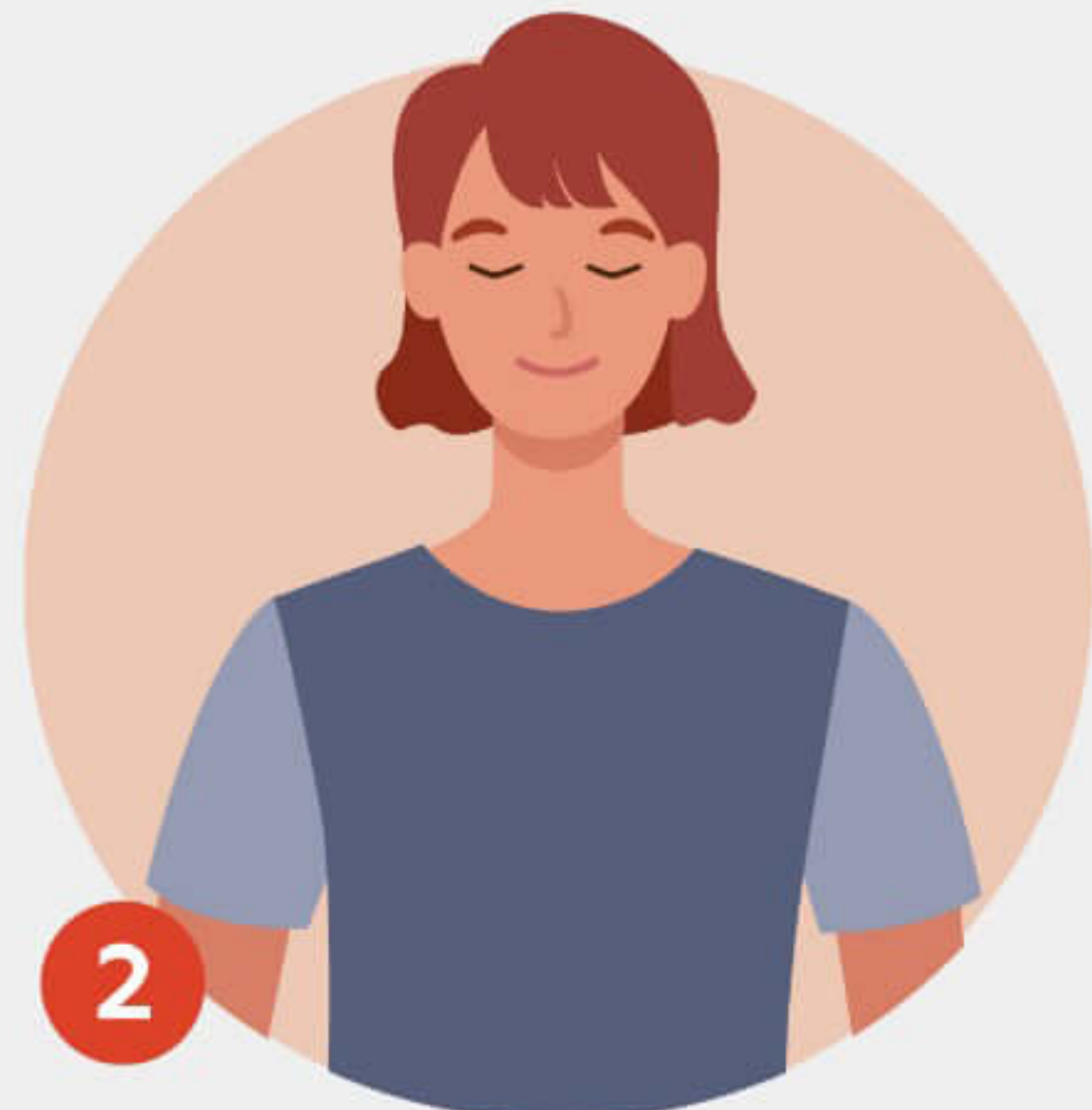
Гимнастика для глаз. 10 базовых упражнений



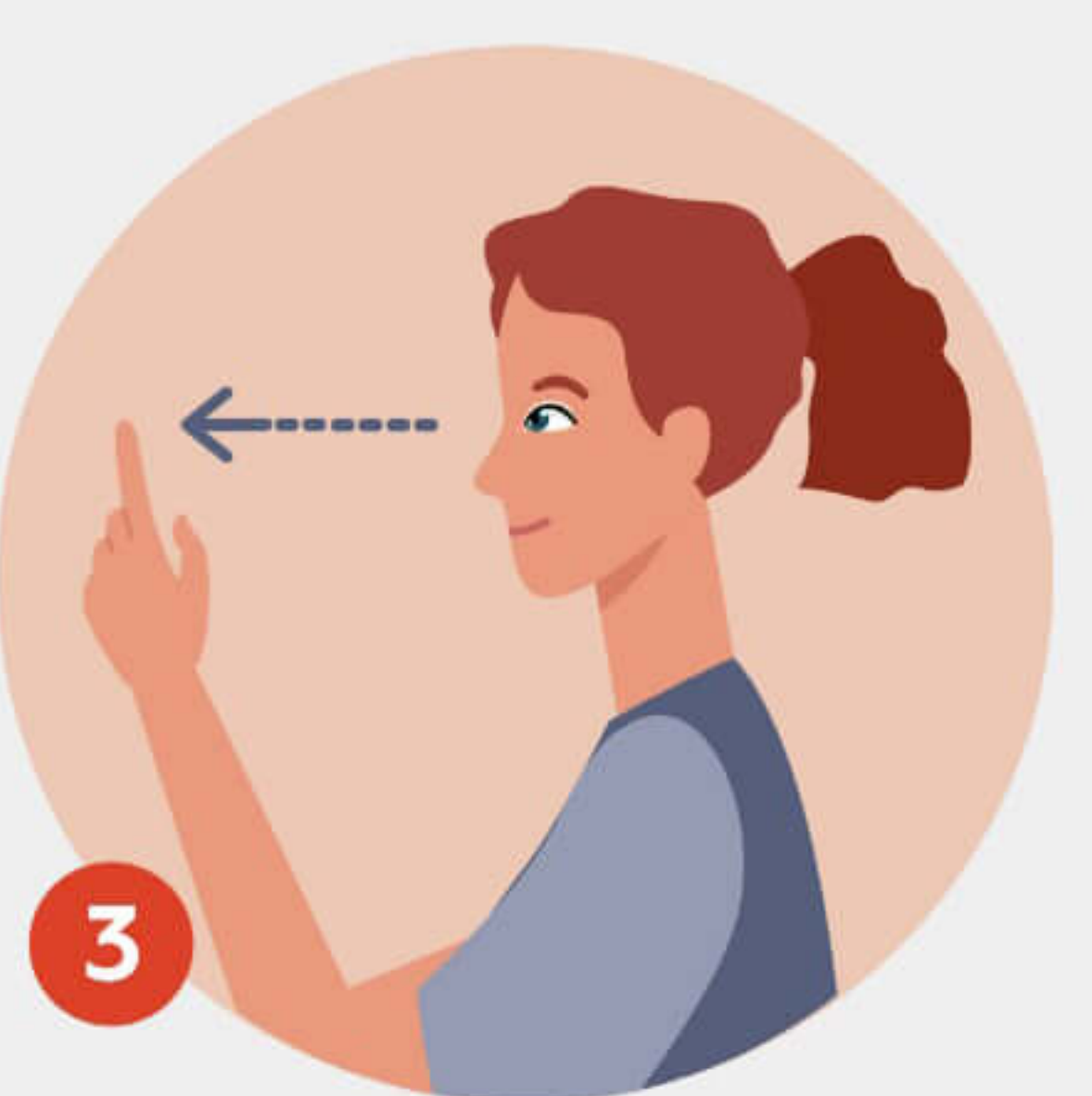
Положение: **сидя**.

Сильно зажмурьте глаза на **4-5 секунд**. Затем откройте глаза на **4-5 секунд**.

Повторите **7 раз**.



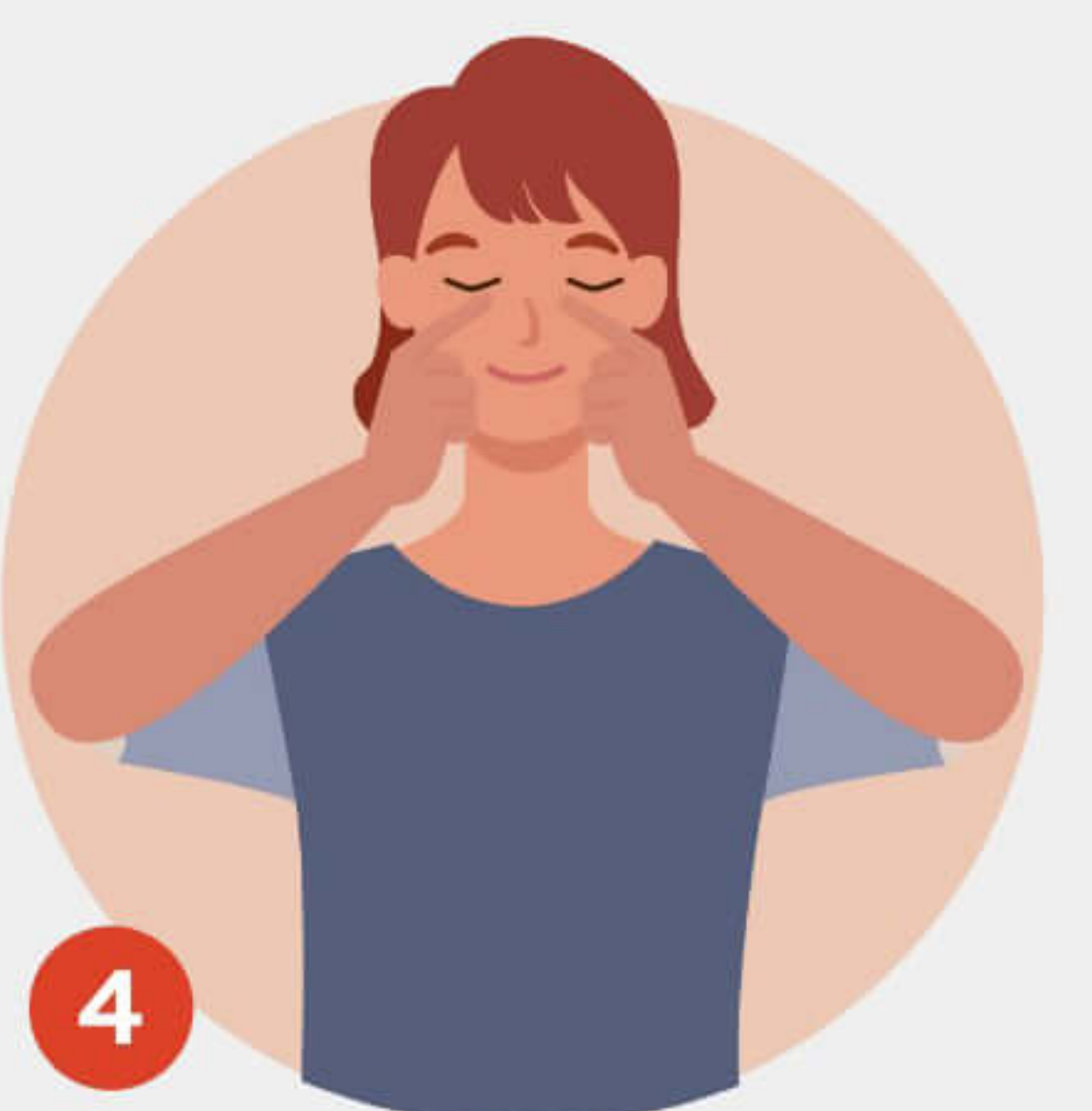
Быстро поморгайте в течение **1 минуты**. Это упражнение улучшает кровообращение.



Положение: **стоя**, голова неподвижна.

Смотрите **3-4 секунды** вдаль, прямо перед собой. **Поднимите** руку, держите палец против лица на расстоянии **30-35 см** от глаз. **Переведите** взгляд на кончик пальца и смотрите на него **4-5 секунд**. Опустите руку.

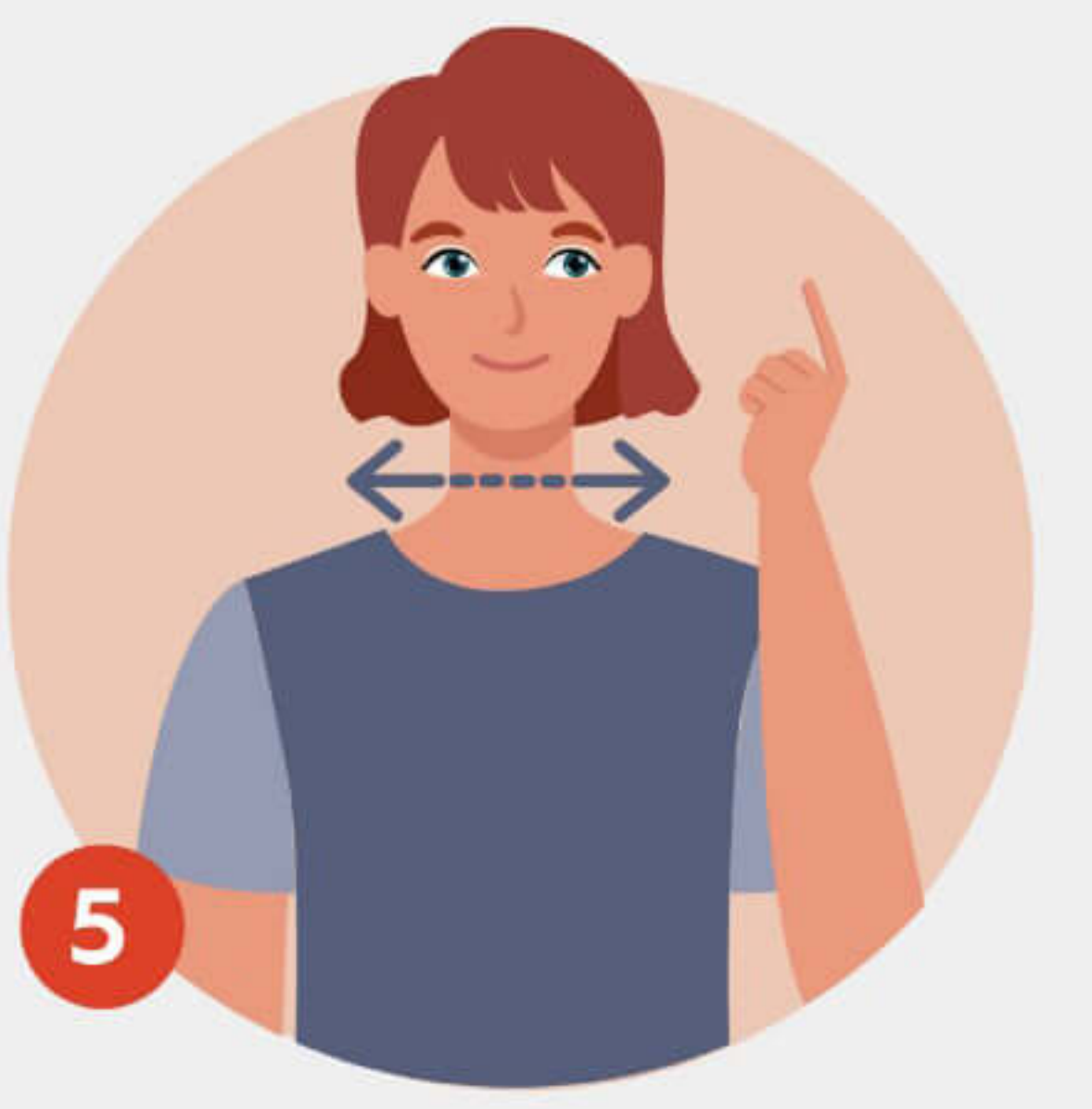
Повторите **10 раз**.



Положение: **сидя**.

Закройте глаза, массируйте веки круговыми движениями пальца **от носа к наружному краю глаза** и от наружного края к носу.

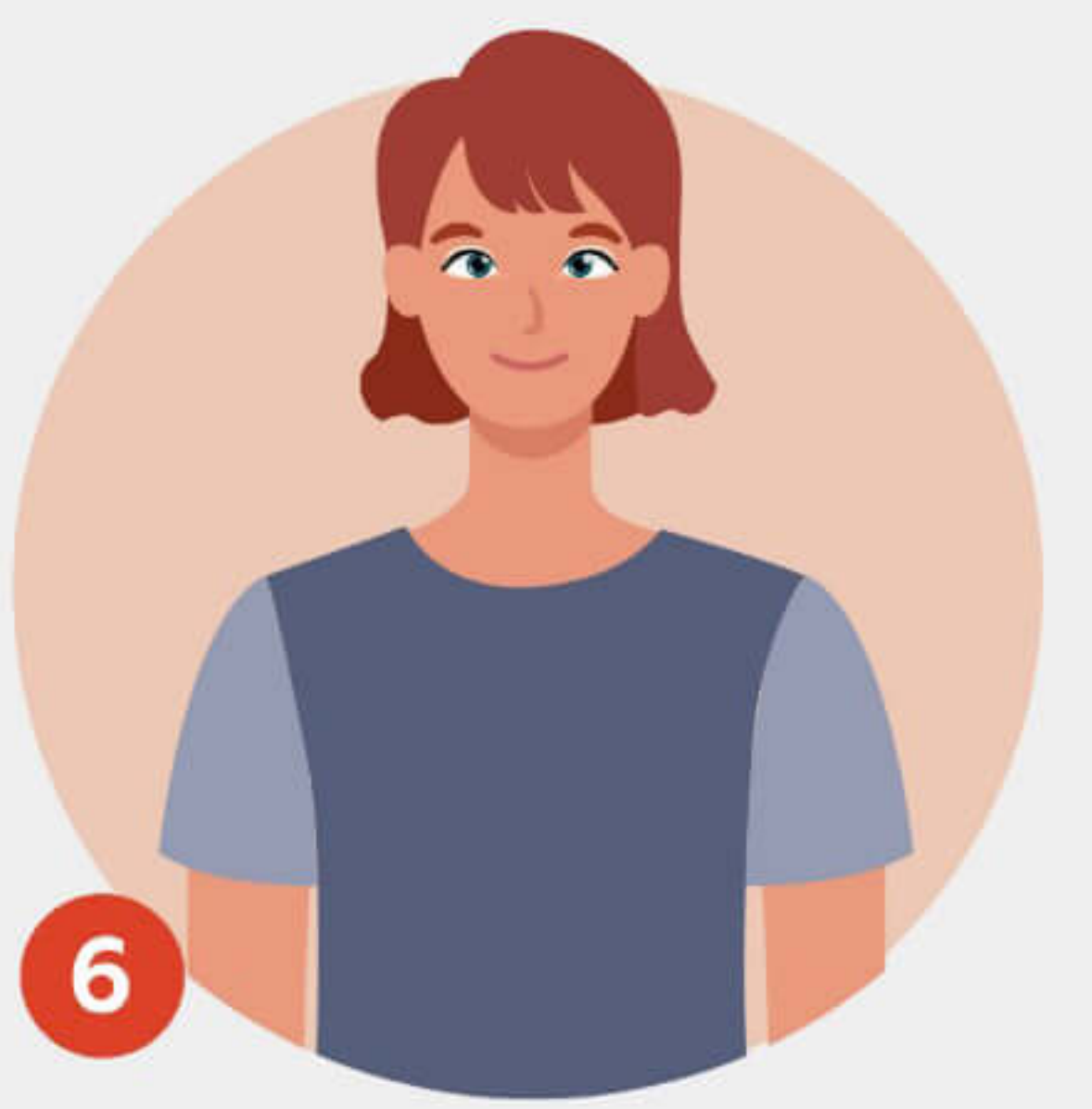
Продолжительность – **1 минута**.



Положение: **стоя**, голова неподвижна.

Отведите полусогнутую правую руку в сторону, медленно **передвигайте** палец справа налево и обратно, следите глазами за пальцем.

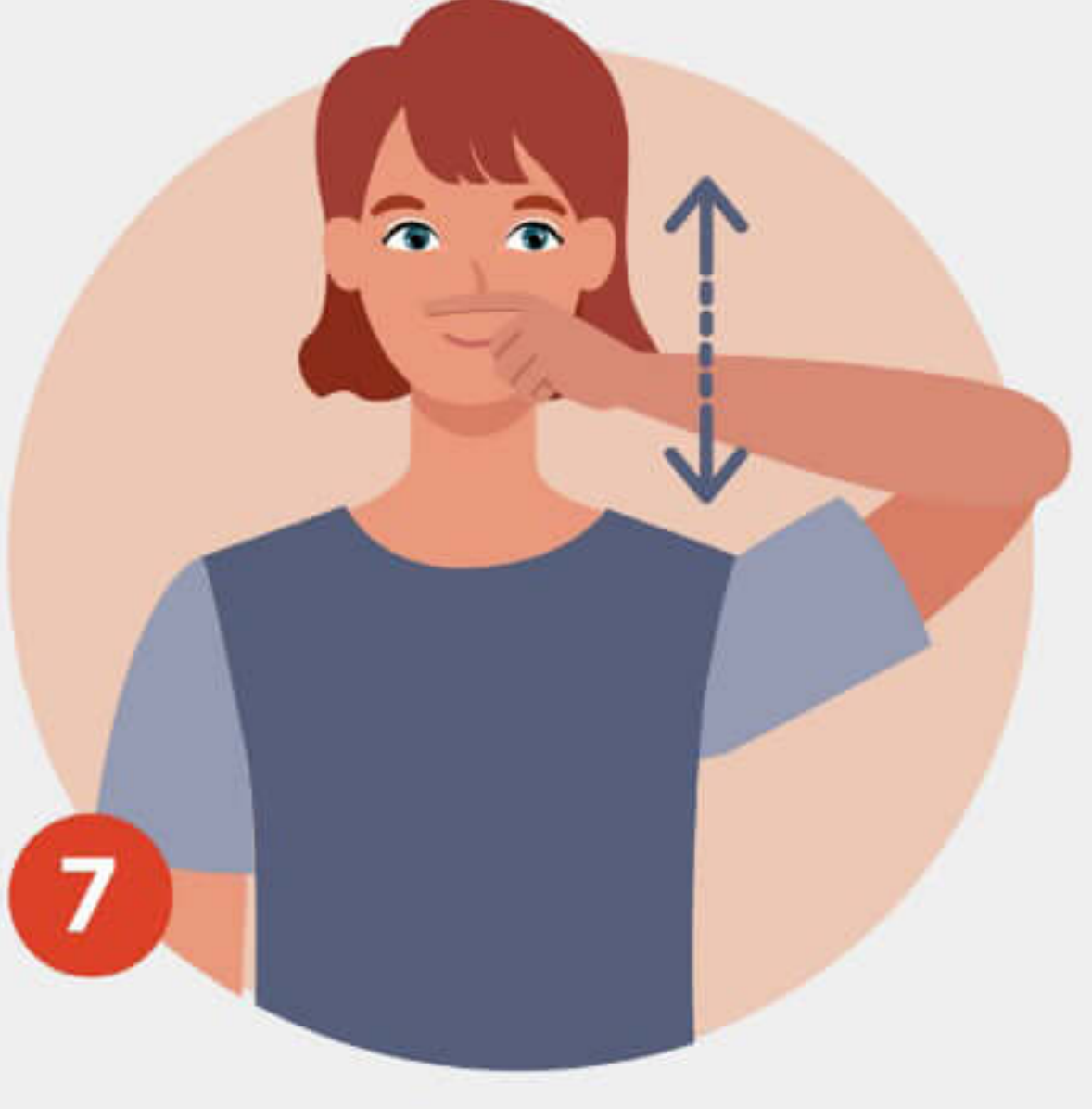
Повторите **10 раз**.



Положение: **сидя**.

Расслабьтесь, **посмотрите вдаль** прямо перед собой. **Переведите** взгляд на кончик носа на **4-5 секунд**.

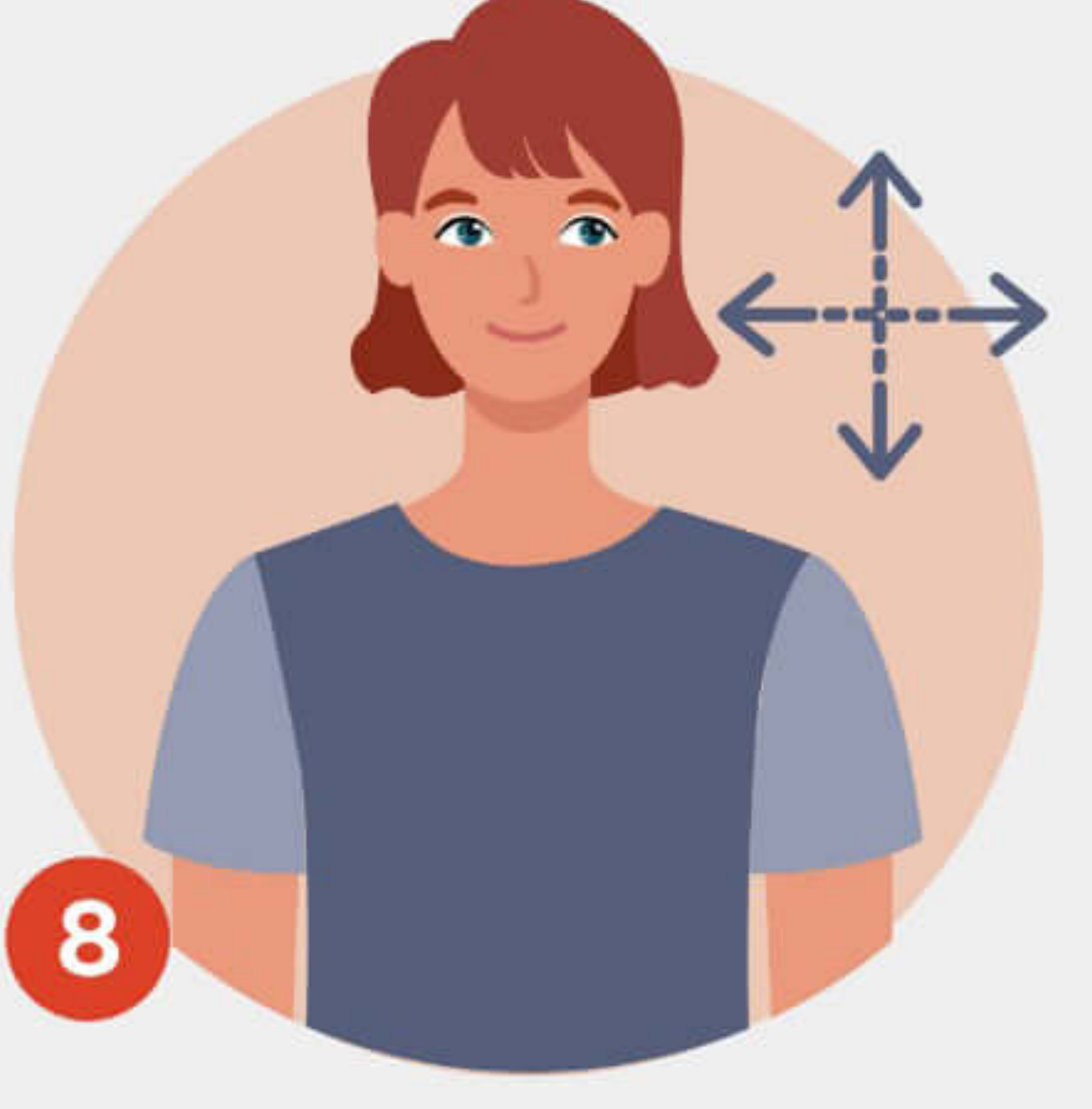
Повторите **8-10 раз**.



Положение: **стоя**, голова неподвижна.

Немного **согните** правую руку, затем **поднимите** вверх. Медленно **передвигайте** палец сверху вниз и обратно, **следите** за ним глазами.

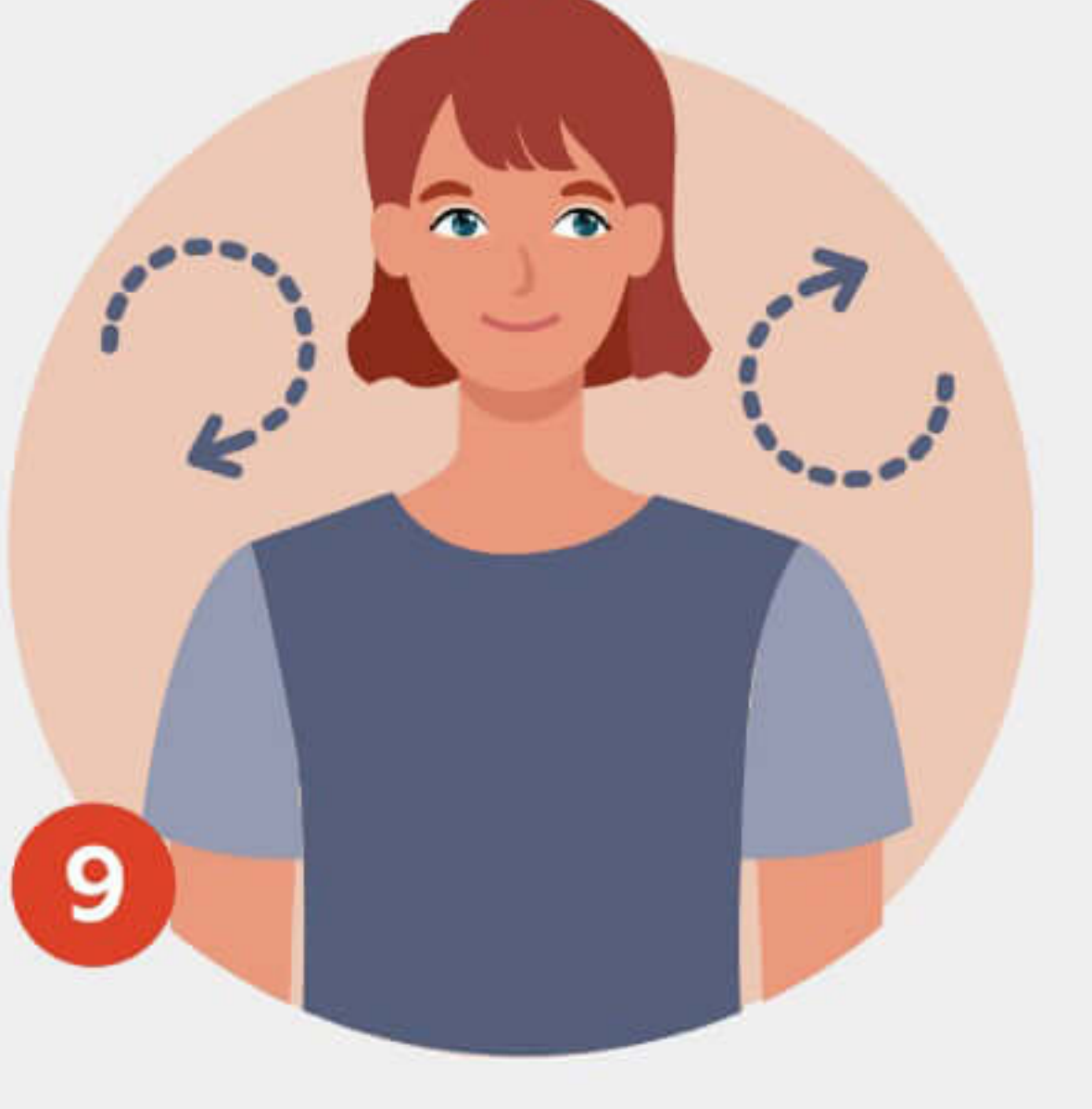
Повторите **10 раз**.



Положение: **стоя**, голова неподвижна.

Поднимите глаза вверх, **опустите** вниз, **посмотрите** направо, затем налево.

Повторите **7 раз**.



Положение: **сидя**, голова неподвижна.

Посмотрите вверх, сделайте глазами круговые **движения** по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Повторите **4-5 раз**.



Положение: **сидя**, голова неподвижна.

Закройте глаза. **Поднимите** глаза, **опустите** глаза, **поверните** вправо, затем влево.

Повторите **7 раз**.