

Упражнения для глаз

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
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, медленно делать 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.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо 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.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

- ✓ Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- ✓ Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
- ✓ Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- ✓ Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- ✓ Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- ✓ Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- ✓ Частое моргание глазами.

- ✓ Работа глаз "на расстояние". 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.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

- ▶ Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
- ▶ Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
- ▶ Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
- ▶ Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- ▶ Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:

- Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
- Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
- Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
- Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

- Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
- Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
- Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Гимнастика для усталых глаз

- Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
- Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
- Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазами яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
- Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
- Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Массаж глаз

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Бег глазами.** Можно на кончик указки прикрепить искусственную бабочку (или кузнечика) и отправиться вместе с ней в путешествие. По просьбе взрослого дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Упражнения выполняются стоя.
- **Филин.** Детям предлагается закрыть глаза и держать их закрытыми 3–4 секунды. Широко раскрыть глаза, смотреть вдаль и не моргать в течение 5–6 секунд.
- Вызывает восторг у детей упражнение **«Веселые рожицы»**. Изображаем мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика: губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую, в правую сторону. Затем изображаем кикимору, бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.
- **Рисование носом.** Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.
- **Далеко – близко.** Упражнение проводится взрослым, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет учитель.

ВОСЬМЕРКА

Рисуй восьмерку вертикально
Ты головою не крути
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям веди
И на бочек ее клади.
теперь следи горизонтально
И в центре ты остановись
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец
Зарядка окончена. Ты молодец!

ЧТОБ ГЛАЗА ТВОИ ЗОРКИЕ БЫЛИ

Чтоб глаза твои зоркие были,
Чтоб в очках тебе не ходить,
Эти лёгкие движенья

Предлагаю повторить.
Вдаль посмотри и под ноги,
Вправо, влево побыстрей.
Удивимся, что такое?
И закроем их скорей.
А теперь по кругу быстро,
Словно стрелочка часов,
Проведём глазами дружно,
Ну, а дальше будь здоров!

ГЛАЗКИ ВИДЯТ ВСЁ ВОКРУГ

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

КОМПЛЕКС ИЗ ПЯТИ УПРАЖНЕНИЙ

Исходное положение : сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо. Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре - вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

ГЛАЗКИ КРЕПКО ЗАКРЫВАЕМ

Глазки крепко закрываем
Дружно до пяти считаем
Открываем, поморгаем,
И работать продолжаем

РУКИ ЗА СПИНУ ГОЛОВКИ НАЗАД

Руки за спинку, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

ХУДОЖНИКИ

Мы глазами поколдуем.

Круг огромный нарисуем!

Нарисуем мы окно

И большущее бревно.

Нарисуем лифта бег:

Глазки вниз, глазки вверх!

Все зажмурились: раз-два!

Закружилась голова.

Мы глазами поморгали,

Вмиг гирлянды засверкали.

Смотрим прямо и вперёд –

Это мчится самолёт...

Раз моргнули, два моргнули –

Наши глазки отдохнули!

Выполняется сидя за партами дети “рисуют” глазами круг, не поворачивая головы

“рисуют” окно “рисуют” бревно, опустить глаза вниз, поднять глаза вверх крепко зажмурить глаза (3-5 сек.)

поморгать глазами 3-5 сек.

смотреть прямо перед собой

поморгать глазами 3-5 сек.

СОВА И МУХА

На "раз" - широко открыть глаза.

На "два" - сильно зажмуриться. (3 раза)

Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз)

МАЛЯРЫ

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

(Садятся прямо и настраиваются.)

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два (и так до 8 раз).

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)

АХ, КАК ДОЛГО МЫ ПИСАЛИ

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно

(посмотреть вправо-влево)

Ах, как солнце высоко

(посмотрите вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим

Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими).

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.

- Глазки, глазки, где вы были?

- В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево - вправо, влево - вправо,

Влево кругом ходят глазки друг за другом.

Вправо - влево, вправо - влево

Побежали глазки смело.

Снизу вверх, а сверху вниз -

Опустились на карниз.

А потом восьмерки пишем:

Кто подальше, кто повыше?
Плавно глазками моргаем,
С силой глазки закрываем.
Повторим все еще раз
И рукой закроем глаз.
На нос посмотрим, потом вдаль.
Как ленивых деток жаль:
Играть с нами не хотели -
У них глазки заболели.
(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)

ХОДИКИ

Движения глаз вправо – влево. Плавно, 8–10 раз.

Тик-так! Ходики
Работают исправно
(дети садятся прямо и настраиваются):
Влево – вправо – раз,
Влево – вправо – два (и так до 8 раз),
Полезно и забавно!
(Легко моргают.)

ГИМНАСТИКА

Раз - налево, два - направо,
Три - наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

ЦИФЕРБЛАТ

Движения глаз по большому кругу. Плавные движения глаз вырисовывают круг. Глаза поднимаем вверх. Медленный счет до восьми.

Стрелки часов, как видно, устали (1–2–3–4),
Быстрее по кругу они побежали (5–6–7–8),
И каждый из нас сейчас искренне рад (1–2–3–4),
За стрелками следом пройти циферблат! (5–6–7–8).

Двенадцать часов, три часа, шесть часов, девять часов, двенадцать часов.
(Еще один круг.)

ГЛАЗА ОТДЫХАЮТ

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко.

(Растирают ладони.)

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем.

(Делают лодочки.)

Ладочки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз.

(Закрывают глаза.)

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

Глаза закрыты, ладоней не касаются...

Сейчас с них напряжение снимается.

(Думают о хорошем. Взрослый может давать разного рода установки типа:

«Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

То, что стало четче видно,

Мы от вас, друзья, не скроем.

ДАЛЕКО ГЛЯЖУ

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.

Дети подходят к окну и смотрят вдаль.

(Педагог читает медленно).

Высоко сижу, далеко гляжу...

Нет, нам времени не жаль:

С интересом смотрим вдаль.

Ты найди объект вдали,

На него смотри, смотри,

Сквозь него смотри...

Исследуй, рассматривай и наблюдай,

Глазам напряженье снимать помогай.

МОТЫЛЕК

Частое моргание. Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение.

Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.

Раскрой глаза спокойно, широко.

Моргать начинай свободно, легко.

Без остановки и часто моргаем:

Взмах тонких крылышек изображаем.

ЖМУРКИ

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем...

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом на стуле сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

ПРОВЕДЕМ, ДРУЗЬЯ, СЕЙЧАС

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

"Папа", "мама", "дом", "трава" -

За окном у нас видна.

За окно ты посмотри.

Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз -
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят.
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы.
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тело от рук.)

Раз, два. три, четыре, пять
Можно глазки открывать!

ДАЛЕКО ГЛЯЖУ

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.

Дети подходят к окну и смотрят вдаль.

(Педагог читает медленно).

Высоко сажу, далеко гляжу...

Нет, нам времени не жаль:

С интересом смотрим вдаль.

Ты найди объект вдали,

На него смотри, смотри,

Сквозь него смотри...

Исследуй, рассматривай и наблюдай,

Глазам напряженье снимать помогай.

МОТЫЛЕК

Частое моргание. Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение.

Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.

Раскрой глаза спокойно, широко.

Моргать начинай свободно, легко.

Без остановки и часто моргаем:

Взмах тонких крылышек изображаем.

ЖМУРКИ

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем...
И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом на стуле сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,
А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

БУРАТИНО

Это упражнение можно использовать при ознакомлении с новыми словарными словами или терминами. Также снимает напряжение с глаз. Смотрим на слово. Запоминаем. Закрываем глаза. Представляем, что наш нос вырос, как у Буратино. Пишем в воздухе носом слово, открываем глаза.

Видим лучше.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

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 нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. И, естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Даже человеку с "единицей" необходим отдых для глаз. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения вдаль. Что уж говорить о тех, у кого зрение оставляет желать лучшего, - в таком случае отдых глазам просто необходим. Недаром У.Г. Бейтс и его ученица М.Д. Корбет, создавая свою систему улучшения зрения, во многом опирались именно на этот факт.

Упражнения и релаксация для глаз, которые будут даны ниже (это и йоговский комплекс, и упражнения по У.Г. Бейтсу и М.Д. Корбет), довольно просты и не займут много времени. Но... все гениальное просто и сложно одновременно. Поэтому сначала постарайтесь внимательно прочесть описание упражнения. Если написано, что движение должно быть плавным - это важно. Если даны рекомендации о том, как следует дышать, обратите на них внимание. Не забывайте об этих "мелочах" и тогда упражнения и отдых станут наиболее эффективными.

Сначала - отдых

Пальминг

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем

вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние - это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.

Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10-15 секунд ваши глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если вы выделите для расслабления хотя бы несколько минут.

После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

"Письмо носом"

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

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 линию 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 домик с дымом 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 иголки 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 прикрытыми 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.

"Сквозь пальцы"

Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, вам предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не

задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь).

Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Вы наверняка увидите, что палец "движется".

Утренний комплекс

Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза, этот комплекс будет настоящим спасением. А если вы в течение дня сможете несколько раз сделать пальминг (в обеденный перерыв - подольше, через каждые 1-2 часа хотя бы 10-15 секунд) и "написать" что-нибудь носом (в обеденный перерыв и на пути с работы), вы почувствуете, что со временем ваши глаза перестанут уставать так, как раньше. Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

Итак, вернемся снова к утру.

Хорошенько потянитесь, перекатитесь 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 (описание смотрите ниже).

Сделайте пальцевые повороты.

Сделайте пальминг.

Пальминг должен занимать по времени около 5 минут. Столько же времени должна занимать остальная часть комплекса (6 предыдущих упражнений).

Упражнение для бровей

Утром многим из нас хочется сказать, как гоголевскому Вию: "Поднимите мне веки!". А со временем они становятся все тяжелее и

тяжелее. Упражнение для бровей не только поможет вашим глазам избавиться от давления этой 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. Конечно, сделать такое упражнение сразу сможет не каждый. Возможно, что в первый раз подняв брови, вы не уловите никаких особенных ощущений. Не спешите, прислушивайтесь к себе, и у вас все получится.

Основной комплекс

Этот комплекс йога рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Как утверждают сами йоги, если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.

Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник. Постарайтесь расслабить все мышцы (в том числе и мышцы лица), кроме тех, которые поддерживают сидячее положение тела. Посмотрите прямо перед собой вдаль, если есть окно - посмотрите туда, если нет - посмотрите на стену. Постарайтесь сосредоточить внимание на глазах, но без излишнего напряжения.

1 упражнение

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2-3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)

2 упражнение

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

3 упражнение

На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

4 упражнение

На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла

5 упражнение

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.

В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

Завершая раздел "Гимнастика для глаз", хотим отметить, что для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом. По мнению специалистов, хорошее зрение во многом зависит и от правильного питания, в том числе от наличия достаточного количества витаминов.

Помните, что самая полезная - натуральная (а не искусственная и не консервированная) пища, подвергаемая минимальной тепловой обработке.

Именно она сохраняет наибольшее количество полезных веществ.