

Гимнастика для глаз (по методике йогов)

- указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слёз, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец межбровью;

- указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох;

- запрокинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на области межбровья. Сделать полный вдох, затем полный выдох;

- выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем — против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;

- закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

(Гимнастика излечивает дальнозоркость, близорукость, начинающееся косоглазие. Полный комплекс гимнастики желательно выполнять в группе ежедневно, не раньше чем через час после еды, по 10 минут.)

Гимнастика для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочерёдная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочерёдно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь, в каждом положении на 2-3 сек. Палец должен быть примерно в одном

направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь чёткого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты;

- Поочерёдная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика изменять свою кривизну);

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза тёплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20-30 сек. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

Массаж глаз (по методике йогов)

- сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребёнок садится, как наездник);

- не отрывая локти, соединить рёбра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;

- легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1 — 2 минуты. Хорошо, если возникает ощущение тепла в глазах;

- расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и даёт прекрасный отдых утомлённому зрению.)