

Гимнастика для глаз.

1. Самомассаж головы. Произвести поглаживание раскрытыми ладонями ото лба к затылку (10 – 15 раз).

2. Поглаживание ладонями (2 раза) и растирание подушечками пальцев шеи вдоль позвоночника снизу вверх и сверху вниз (2 раза) – всего 5 раз.

3. Провести пальминг: Сидя, локти на столе, положить на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу), избегать давления на глазницы, желательнее представлять перед глазами черное поле, Вспоминать один за другим черную шляпу, черный башмак, черное платье и т.д. Длительность 5 минут.

4. Самомассаж ушей путем растирания:

а) между большим и указательным пальцем вверх-вниз 5 – 10 раз.

б) между ладонями 5 – 10 раз.

5. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенного по средней линии лица, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

6. Движение раскрытыми глазами по горизонтали в ту и другую сторону (следить за пальцами движущейся руки, не поворачивая головы) – до 5 раз.

7. Круговые движения глаз по и против часовой стрелки – до 5 раз.