

Ежедневная гимнастика для глаз (Г.Г.Демирчеглян, 1990)

В домашних условиях полезно проводить комплекс упражнений для глазных мышц:

- 5—10 раз посмотреть, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз и сделать глазами круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами;
- плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд через 30 секунд;
- быстро моргать в течение 1—2 минут;
- смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Эти упражнения облегчают зрительную работу на близком расстоянии (чтение), снижают утомление глаз, сохраняют зрение.