

Комплекс вправ для очей

Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті, погляд – прямо, відвернувшись від комп'ютера.

Починати зарядку потрібно з рухів голови і шиї.

Спочатку повертають голову вліво і вправо, потім вгору і вниз. Потім здійснюють кругові рухи головою за і проти годинникової стрілки. Під час виконання кругових обертань головою очі, по можливості, рекомендується тримати відкритими - це тренує вестибулярний апарат.

Варіант 1

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, додолу-прямо без затримки в кожному положенні. Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.
2. Закрити очі на рахунок „раз-два”, відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок „три-чотири”.
3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

Варіант 2

1. Швидко кліпати очима протягом 15 с.
2. Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитись ліворуч на рахунок „раз-чотири”, повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок „п'ять-вісім” і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.