

## Методика улучшения зрения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/metodika-uluchsheniya-zreniya/>

Еще древние гимнастические системы включали упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствовали себя значительно бодрее. Эти упражнения хорошо снимают умственное утомление (в основе облегчения взаимная связь между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга), помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение.

Вот несколько упражнений:

Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты. Общая продолжительность занятий 10-15 минут. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Комплекс для утомленных глаз:

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя.

- смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;
- поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз;
- перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд;
- опустить руку.

Повторить 10-12 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками или линзами, выполняют это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя.

- закрыть веки;
- массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. Выполняется сидя.

- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко;
- спустя 1-2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.