

1. Вверх-вниз:



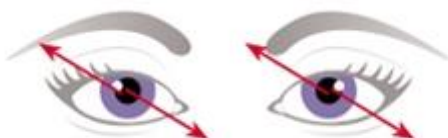
Поднимите глаза вверх и опустите вниз

2. Ходики:



Скосите глаза вправо, потом налево

3. Диагонали:



Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.

4. Циферблат:



Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



5.

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте то же самое в другую сторону.

6. Прямоугольник:



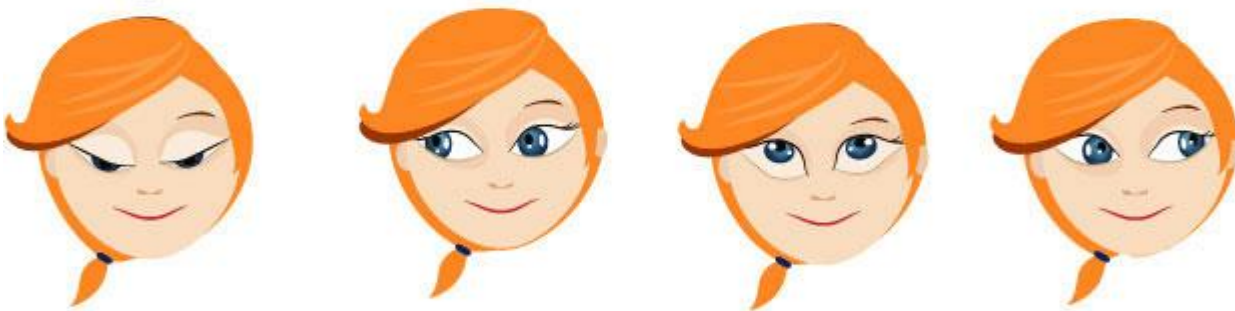
Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами снизу-вверх-влево-вниз-вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



Вниз, вверх, влево, вправо



Вращение по часовой стрелке

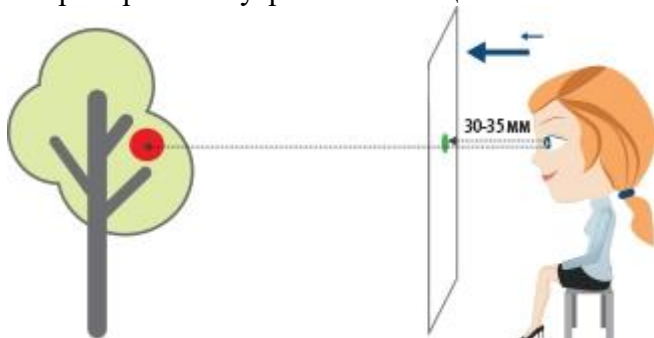


Вращение против часовой стрелки



В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10–12 раз); — круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4–6 раз); — частое моргание в течение 20 секунд.

- Тренировка внутренних мышц глаз:

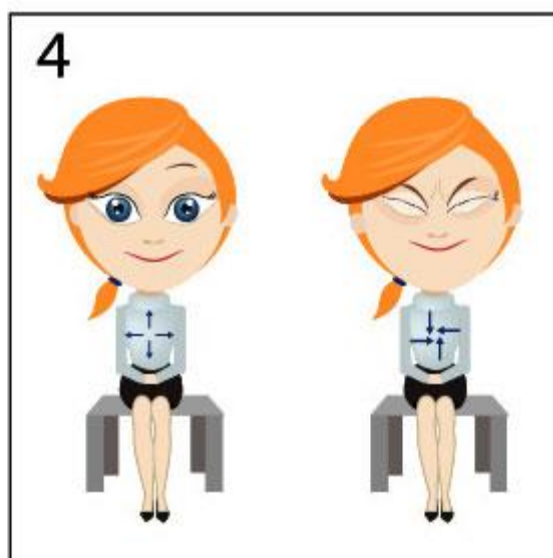
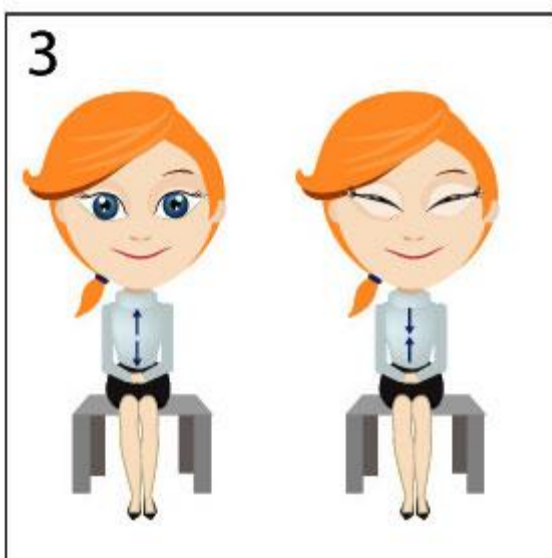
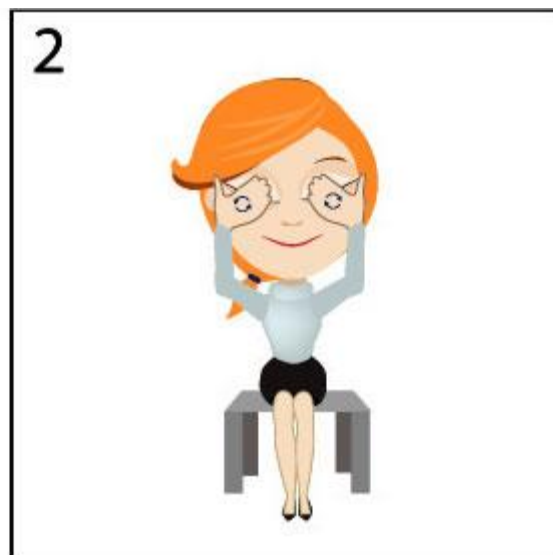
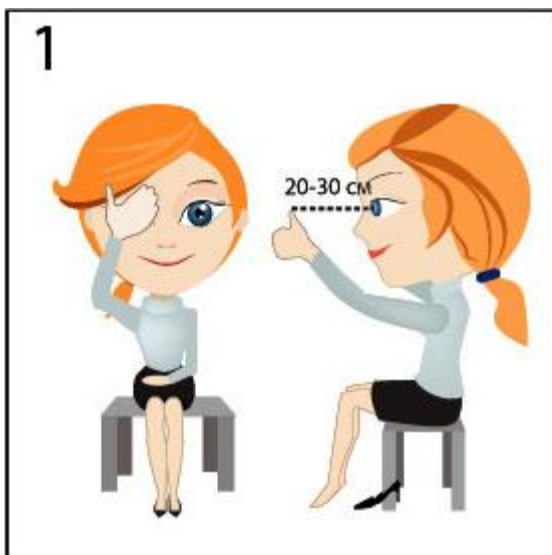


Тренировка внутренних мышц глаз: на стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром в 3–5 мм на расстоянии 30–35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 минут, на третий и четвертый день — 5 минут, в последующие дни — 10 минут. Если за 25–30 дней аккомодация не наладится, сделайте перерыв на 10–15 дней, затем возобновите тренировку.



Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

- Укрепление мышц глаз:



Хорошо укрепляют мышцы глаз и следующие упражнения: стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. То же, поменяв руки. Повторные зажмуривания глаз на 3–5 секунд, а также массажные веки и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1–2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.