Автор: admin
27.04.2011 11:14 -

Как делать упражнения для глаз при плохом зрении?

Прежде всего, для глаз существуют **упражнения на расслабление** (как при близорукости, так и при дальнозоркости). Ими нельзя пренебрегать, так как хорошо видеть способен только полностью расслабленный глаз.

-

Становитесь напротив солнца с закрытыми глазами и делаете повороты головой в одну и другую сторону. При этом про себя проговариваете: "Солнце уходит, солнце приходит". Это упражнение делаете 5-10 минут.

-

Вспомните и представьте самый приятный момент в вашей жизни, такой, который приносит вам радость, облегчение. Именно такое воспоминание и даст вам расслабление для глаз. Одновременно положите раскрытые ладони на лицо, при этом впадины ладоней должны находиться прямо напротив глаз, а пальцы рук должны скрещиваться на переносице. Вместе скрещенные ладони образуют перевернутую букву V.

- Станьте лицом к окну, расставив ступни ног. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. Перенесите вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к правой стене. Делайте движения в медленном темпе, отрывая во время поворотов пятку от пола. Научитесь ощущать относительность процесса - вы и окно проходите мимо друг друга.

- Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Поворачивайте голову в разные стороны, представляя, что пальцы - это частокол, и смотрите в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Упражнение чередуйте: 3 поворота с открытыми глазами, 3 - с закрытыми глазами 20 -30 раз.

Теперь упражнения непосредственно **для улучшения зрения.**

-

Для этого упражнения вам понадобится проверочная таблица. Сядьте так близко к таблице, чтобы вы могли видеть верхнюю строку букв Ш, Б не очень четко. Теперь мягко закройте глаза и вспомните букву Ш. Направьте свой нос на белую поверхность слева от буквы, затем вправо от нее. И так: назад - вперед в быстром темпе. Теперь откройте глаза и сделайте то же самое. Вскоре изображение буквы Ш улучшится. Проделайте то же самое с буквой Б. Перемещая взгляд от одного края буквы до другого, добивайтесь того, чтобы эта буква казалась вам "вибрирующей". Постепенно переходите к буквам следующих строк таблицы.

-

Старайтесь каждый день читать мелкий и очень мелкий шрифт, максимально приблизя к глазам. Не забудьте перед этим сделать упражнения на расслабление.

-

Даже просмотр телепередач и кинофильмов может помочь улучшить зрение, если делать это правильно. Снимите очки и сядьте на такое место, чтобы видеть экран без усилий. По мере улучшения зрения придвигайтесь поближе к экрану. Не забывайте использовать моргание, перемещение (глаз не должен прилипать к одной точке на экране), переводите взгляд из одного угла экрана в другой, "гуляйте" взглядом по экрану, используйте короткие и легкие закатывания глаз для расслабления, взгляды время от времени в сторону, в темноту, чтобы дать глазам отдохнуть.

Затратив всего по 2 - 5 минут в день на каждое из описанных здесь упражнений, и делая их ежедневно, можно улучшить свое зрение.

Берегите свое зрение.

Автор - **Светлана Светлова**
Источник