

ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА НЕСКОЛЬКО ГРУПП УПРАЖНЕНИЙ.

▣ 1. Упражнения для глазодвигательных мышц.

Эти упражнения тренируют глазодвигательные мышцы, улучшают кровоснабжение глаз, снимают напряжение. На их проведение отводятся 3 минуты.

▣ 2. Упражнения для снятия напряжения и утомления с глаз.

Эти упражнения должны быть обязательно включены в занятия, поскольку самая

главная причина ухудшения зрения – это перенапряжение глаз. Выполнять их надо как можно чаще. Времени занимают не много (1–2 мин.).

▣ 3. Упражнения для тренировки аккомодации цилиарной мышцы по принципу близко – далеко.

▣ 4. Другие полезные упражнения

