

Вариант 1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

(по Аветисову Э.С.)

Упражнение способствует профилактике возникновения близорукости и дальнозоркости и их прогрессирования. После выполнения каждого упражнения желательно закрыть и расслабить глаза (в течение 1 минуты), поморгать.

- Крепко зажмурьте на 3-5 секунд , а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. *Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.*
- Перемешайте взгляд в разных направлениях (по кругу - по часовой стрелке и против, вправо - влево, вверх - вниз, восьмеркой). Глаза при том могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайтесь внимание на окружающие предметы. *Укрепляет мышцы глаза.*
- Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки , через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. *Улучшает - циркуляцию внутриглазной жидкости.*
- Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удаленный объект. Повторите 10 раз. *Снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*

Вариант 2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

(по Аветисову Э.С.)

Для предупреждения зрительного утомления и близорукости можно на рабочем месте выполнить следующие упражнения в течение 3-5 минут. Все упражнения выполняются сидя.

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Руки — вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки отпустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Вариант 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

"Стрелки"

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так — 8-10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении и повторите 4-6 раз.

Вариант 4

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

«Метка на стекле»

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм., затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.