

Инвариантное самостоятельное задание № 1.5

Комплекс упражнений для глаз

Комплекс №1

Состоит из трех групп упражнений. Исходное положение стоя.

1. Первая группа - для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости:

- сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд (повторить 6-8 раз);
- быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд (повторить 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд);
- сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение;
- сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд (повторить 3-4 раза);
- прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба (повторить 6-8 раз).

2. Вторая группа - для укрепления глазодвигательных мышц:

- медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы (повторить 8-12 раз);
- медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно (повторить 8-10 раз);
- медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно (повторить 8-10 раз);
- делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении (повторить 4-6 раз).

3. Третья группа - для улучшения аккомодации – способности хрусталика менять форму:

- смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите (повторить 10-12 раз);

- обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться (повторить 6-8 раз);
- в течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз (повторить 6-8 раз);
- упражнение «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 взора, 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.

Комплекс №2

1. Вариант 1:

- закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4 - 5 раз);
- не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз (повторить 3-4 раза);
- перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

2. Вариант 2:

- закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);

- не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- при неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6 (повторить 3-4 раза).

3. Вариант 3:

- голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
- не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- в среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 1-2 раза);
- закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз);
- не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз (повторить 3-4 раза);
- перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).