Упражнения для профилактики зрительного утомления

Для профилактики зрительного утомления и близорукости в течение 2-3 минут во время урока выполнить несколько из приведенных ниже упражнений.

# Упр.1. Сидя, откинуться на спинку стула и сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед к парте и сделать выдох (повторить 5-6 раз)

Упр.2. Сидя, откинуться на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем поднять веки, открыть глаза, отдохнуть 2-3 секунды (повторить 4 раза).

Упр.3. Сидя, руки на поясе, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть правой руки. Затем повернуть голову влево и посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение (повторить 4-5 раз)

Упр.4. Сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см от глаз, перевести взор на палец и смотреть на него

3-5 сек, затем опустить руку (повторить 5-6 раз).

Упр.5. Сидя, вытянуть руки вперед посмотреть на кончики пальцев. Затем поднять руки вверх (вдох) и не поднимая головы следить глазами за руками. Руки опустить (выдох) (повторить 4-5 раз)

Упр.6. Сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки (повторить 5-6 раз).

Упр.7. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть их на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).

Упр.8. Сидя, выполнить быстрые моргания в течение 8-10 секунд. Через 2-3 секунды повторить упражнение.

Упр.9. Сидя, закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений в течение 10 – 20 секунд. Удобно массировать нижней частью ладони или подушечками пальцевю (эти упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают их кровоснабжение.

Упр.10. Сидя, подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу, в течение 1 мин. слегка нажимать точки под глазами.

Упр.11. Смотреть 5-6 секунд на большой палец вытянутой руки. Отводя руку вправо, следить за пальцем, не поворачивая головы. Вернуть руку в исходное положение, не отрывая взгляда от кончика пальца. Выполнить то же с левой рукой.

Упр.12. Сидя или стоя, движения глазами вверх-вниз (повтор 2 раза)

Движения глазами вправо-влево (повтор 2 раза)

Движения глазами в правый верхний угол – в левый нижний угол

Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. В конце цикла дать отдух глазам.

Упр.13. « Рисовать» восьмерки. Начинайте поворот от переносицы:

Вертикальные восьмерки (первую «рисуете» справа вверх, вторую – слева вверх);

Горизонтальные восьмерки (справа вверх – первая; слева вверх – вторая). Переносица – середина восьмерки. Отдохните.

Упр.14. Закрыть глаза и, не напрягая век, расслабиться в течение 10 -15 сек.

Упр.15. Открыть глаза и найдя впереди себя точку, смотреть, не моргая, на нее в течение 10-15 сек.

Упр.16. Рисовать движениями глаз воображаемую «радугу» (повтор 6-8 раз)

Упр.17. Рисовать движениями глаз воображаемый круг; сначала в одну сторону, затем в другую (повторить 2-4 раза)

Упр.18. Упражнения 14 и 15 выполнить с закрытыми глазами.

Упр.19. Левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху и касался четырех остальных. Высвободите средний палец и произведите им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии глазницы до внутреннего угла. Одновременно следите правым глазом за движением пальца, не теряя его из вида. Движения пальца и глаза должны быть спокойными, плавными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 минут.

Это упражнение очень эффективно восстанавливает зрение. Важно выполнять его регулярно.

В конце (предварительно отобранных) выполненных упражнений можно сделать следующее (на выбор):

1. учащиеся, закрыв глаза, должны растереть свои ладони так, чтобы те стали теплыми, затем поднести их к глазам, легко прикоснуться подушечками пальцев к закрытым века, почувствовать их тепло, или пальцы правой руки положить на пальцы левой, а ладонями прикрыть глаза. Это помогает снять усталость глаз и мозга. Задержитесь в таком положении 30-40 секунд. Затем, опустив руки, открыть глаза.

2. закрыв глаза, посидеть 20-30 секунд, представить любой положительный образ, расслабиться. Затем медленно поднять руки вверх, сжав кисти в кулаки, опустить вниз с резким шумным выдохом через рот (такой выдох активизирует мозговую активность).