

Упражнения, рекомендуемые для профилактики зрительного утомления

Упражнения для школьников

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 минут.
3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до появления двоения. Повторить 6-8 раз.
5. Выполняется сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца.
6. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Аналогично повторить, смотря правым глазом на палец вытянутой правой руки.

Массаж глаз

Упражнение 1

А: Сделать спокойный, полный вдох через нос. Поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук составили угол в 45 градусов.

Б: В момент выдоха (через нос) приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми напротив мизинцев). Движения к переносице и от нее. Пальцы вместе. Выдох медленный. Массаж выполняется до конца выдоха.

В: Сложить ладони в виде пригоршни так, чтобы не было просветов между пальцами. Положить ладони на глаза, нос и рот. Глаза закрыты. Находиться в этом положении на задержке дыхания до желания вдохнуть.

Г: Перед вдохом, не снимая ладоней, открыть глаза и сделать спокойный, полный вдох через нос. Щелей в ладонях не должно быть, глаза должны находиться в темноте.

Д: Вместе с выдохом через нос медленно раскрыть ладони веером начиная от соединенных вместе мизинцев.

Упражнение 2

Пальцы рук вместе и лежат на коленях. Спина прямая. Смотреть прямо перед собой, в одну точку. Дыхание произвольное. После выдоха на максимальной паузе, не поворачивая головы, смотреть глазами в левый крайний нижний угол до ощущения усталости глаз (то есть до появления слез или желания сморгнуть).

Упражнение 3

То же самое, направив взгляд обоих глаз в правый крайний нижний угол.

Упражнение 4

Смотреть обоими глазами на кончик носа. Можно вначале смотреть перед собой на указательный палец, а затем перенести его к кончику носа. Дыхание и продолжительность упражнения как в упражнении 2.

Упражнение 5

Обоими глазами смотреть на межбровье, а все остальные движения как в упражнении 4.

Упражнение 6

Вращательные круговые движения обоими глазами влево — вверх, затем на межбровье, потом вправо — вниз, затем на кончик носа. Дыхание как в упражнении 2.

Упражнение 7

Вращательные круговые движения обоими глазами в обратном направлении, то есть вправо — вверх, на межбровье, влево — вниз, на кончик носа. Дыхание как в упражнении 2.