

Задание 1.5 ИСР

Упражнения для глаз

Общими условиями выполнения гимнастики для глаз являются:

- Все упражнения выполняются без очков и контактных линз;
- Не торопясь;
- В спокойной обстановке.

Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости

Первая группа упражнений необходима: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 5 секунд, откройте на тоже время. Повторите упражнение 8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте в течение 15 секунд. Повторите упражнение 3 раза, с интервалом 10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки, указательными пальцами соответствующих рук, нежно, без надавливаний, массируйте глаза (круговыми движениями) в течение минуты.

Упражнения для укрепления мышц глаза

Вторая группа упражнений: для укрепления мышц глаза.

Упражнение 4. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно (положение головы должно быть неизменным). Повторите 10 раз.

Упражнение 5. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 10 раз.

Упражнение 6. Делайте круговые движения глаз сначала в одном направлении 4 секунды, затем тоже время в другом направлении.

Упражнения для улучшения аккомодации

Третья группа упражнений: для улучшения аккомодации — приспособления глаз к внешним условиям.

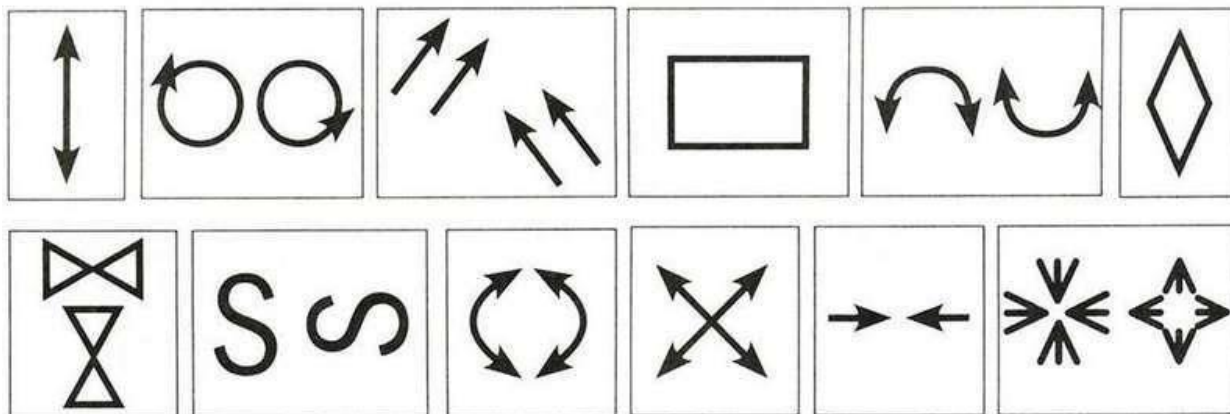
Упражнение 7. Обоими глазами смотрите на указательный палец левой руки вытянутый перед лицом в течение 5 секунд. Затем постепенно приближайте палец к носу (до тех пор, пока палец не начнёт двоиться). Повторите упражнение 8 раз.

Упражнение 8. Прикрепите к оконному стеклу на уровне глаз цветную метку диаметром 5 миллиметров, встаньте от окна на расстоянии 35 см, затем вдали от линии зора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации понравившийся объект (это может быть макушка дерева, антенна, балкон напротив). Смотрите на метку 2 секунды, затем переводите взор на выбранный объект – задержитесь на нем 2 секунды. Затем снова переведите взор на метку. Повторяйте упражнение в первые два дня на протяжении 5 минут, в последующие дни – 7 минут.

Упражнение 9. Мысленно разделите стену диагоналями на 4 треугольника и поворачивайте глазами в обе стороны внутри этих фигур. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 10. Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмёрки). Повторите упражнение 8 раз.

Все упражнения для глаз необходимо выполнять регулярно, желательно не меньше 2 раз в день. Можно использовать различные модификации направлений движения глазами, например, как показано на рисунке ниже:



Модификации направлений движения глазами. Источник изображения - https://econet.ru/uploads/pictures/132740/content_1_econet_ru.jpg

Источник: <https://econet.ru/articles/75168-10-prostyh-uprazhneniy-dlya-vozstanovleniya-zreniya>