

Задание 1.5 ИСР

Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером:

Желательно выполнять гимнастику каждый день, а также использовать одно или несколько упражнений для регулярного перерыва во время работы.

1. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабить тело. Затем разотрите ладони и приложите их к глазам. Оставайтесь в таком положении, пока руки не отдадут тепло. Затем, не открывая глаз, снова разотрите ладони и опять приложите их глазам. Выполните упражнение три раза.
2. Согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. Повторите 20–30 раз.
3. Плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте 5-10 секунд.
4. Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
5. Вертикальные движения глазами вверх-вниз.
6. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
7. Движение глаз по диагонали. Сначала нужно скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх в правый угол. Аналогично в противоположном направлении.
8. Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец (или карандаш) к переносице, следя за его кончиком.
9. Посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставьте палец (карандаш) на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
10. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удалённые предметы. Повторить 10–12 раз.
11. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте «восьмёрку». Повторить 5–7 раз.
12. Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отведите руку вправо, при этом следите за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5–7 раз в каждом направлении.
13. Часто поморгайте глазами.

14. Закройте 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.
15. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями — от носа к вискам.
16. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.