

Гимнастика для глаз – упражнения для восстановления и улучшения зрения

*составитель: Чистякова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования*



Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения. Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз. Прежде чем делать гимнастику надо запомнить следующие правила:

Упражнения глазами лучше делать утром и вечером, перед сном;

После каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;

Следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;

При постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

Для снятия зрительной нагрузки я рекомендую при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд.

И так, зарядка для глаз:

- | | |
|------------------------------------|--|
| Упражнение 1.
ШТОРКИ | Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения. |
| Упражнение 2.
СМОТРИМ В
ОКНО | Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах. |
| Упражнение 3.
БОЛЬШИЕ
ГЛАЗА | Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз. |
| Упражнение 4.
МАССАЖ | Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. |
| Упражнение 5.
ГИДРОМАССАЖ | Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой. |

Упражнение 6.
РИСУЕМ
КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»



Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.



Помнить всегда!!!!

*Мы сами можем сохранять и возвращать своё здоровье. Сила внутри нас,
надо только научиться, ею пользоваться.*