

***Поиграем глазками***



***Упражнения для наружных мышц глаза***

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз).

Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

Частое моргание в течение 20 с.

***Тренировка внутренних мышц глаза***

На стекле окна на уровне глаз прикрепить крупную метку диаметром 3-5 мм на расстоянии 30-35, см от глаз. За окном найти любой отдаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять два раза в день. Первые два дня в течение 3 мин, на третий и четвертый день- 5 мин, в последующие дни - 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаза и следующие упражнения:

• стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, убрать ладонь. То же, поменяв руки;

• повторные зажмуривания глаз на 3-5 с, а также массирование век и быстрое моргание улучшает кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.



***Упражнения для окологлазных мышц***

Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 сек.

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево и в обратную сторону.

Когда зрение нормально, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Это напряжение, когда оно привычно, приводит разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами как функционального, так и органического характера.

***Упражнения на укрепление глазных мышц,***

***тренировку и массаж хрусталика, улучшение***

***кровообращения, питание глаз и лечение***

***близорукости***

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.



***Упражнения для профилактики утомления глаз***

Упражнения проводятся в течение 2-3 мин.

1. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.
4. И. п. — сидя. Посмотреть прямо перед собой (на окно, игрушку) 2—3 с, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3- 5 с, затем опустить руку. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимай головы. Руки опустить  
   (выдох). Повторить 4 5 раз.
6. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть глаза на '3 5 с. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. — сидя. Быстрые' моргания в течение 1мин.
8. И. п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, после чего опустить руки. Повторить 6-8 раз.
9. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.
10. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин.
11. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5-6 раз.



***Упражнения на расслабление глаз***

1. Встать или сесть спокойно устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

***Направление взгляда на горизонт.***

1.Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2.Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остано­вить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза: облаке, дереве и т. д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе, желательно не реже, чем раз в два часа.