

Упражнения выбраны  
из гимнастики для глаз

Э.С. Аветисова

1. Зажмурьте глаза на 3-5 сек., затем откройте их на 3-5 сек.; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте 10-15 сек., затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалом 7-10 сек.
3. Сомкните веки и указательным пальцем массируйте их круговыми движениями в течении 1 мин.
4. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не

меняя положения  
головы; повторите 10  
раз.

5. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 10 раз.
6. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.
7. Смотрите вперёд 2-3 сек., затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 сек. руку опустите; повторите так 10-12 раз.

8. Смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем приближайте палец к носу до тех пор, пока он не начнёт двоиться; и так 6-8 раз.

Всю неделю по порядку, глазки делали зарядку.

- В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся.
- Во вторник часики глаза, водят взгляд туда-сюда.
- В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.  
1, 2, 3, 4, 5. Будем глазки открывать.
- По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.
- В пятницу мы не зевали глаза по кругу побежали.  
Остановка и опять, в другую сторону бежать.
- Хоть в субботу выходной мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.
- В воскресенье будем спать, а потом пойдем гулять.
- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

## Гимнастика для глаз «Веселая неделька»



Разработчик: Морозова О.Г.,  
инструктор по ФК

Екатеринбург, 2016 г.

## КОМПЛЕКС 1. По Аветисову

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать выдох. 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелке. 5-6 раз.
5. Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). 4-5 раз.

6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.

7. Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

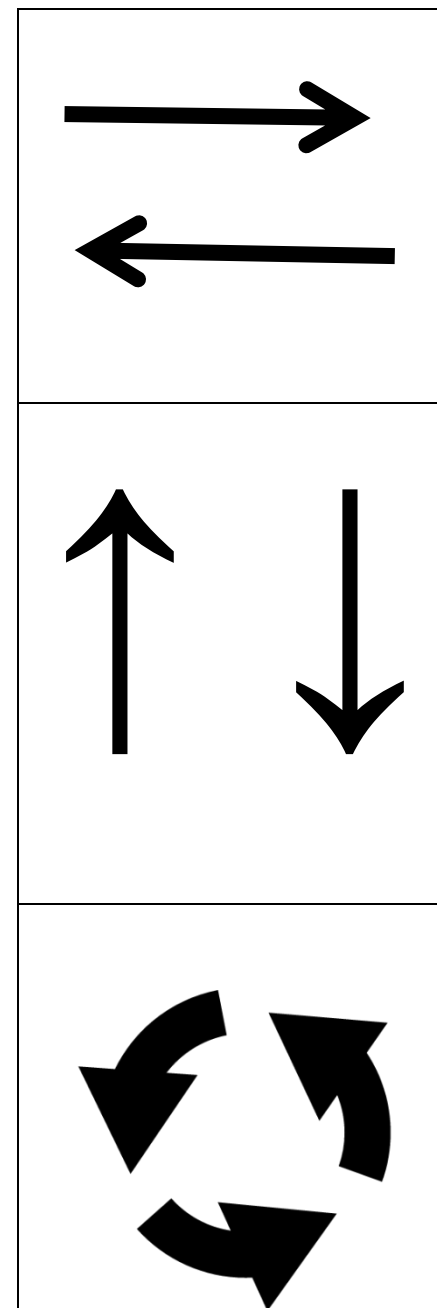
## КОМПЛЕКС 2. «Метка на стекле»

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров.

Затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунды, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект.

В первые два дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

## КОМПЛЕКС 3. «Стрелки»



**«Общение» с компьютером**  
(А.В. Егорова. Центр профилактики и  
лечения близорукости). Ижевск

Возраст, т, лет	Безопасно, минуты	Внимательно! минуты	Стоп! минуты
5 – 7	10	30	40
8 – 11	15	45	50
12 – 13	20	60	70
14 – 15	25	80	90
16 – 17	30	90	100
18+	60	90	100

# БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ



Разработчик: Морозова О.Г.,  
инструктор по ФК

Екатеринбург, 2016 г.