

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.

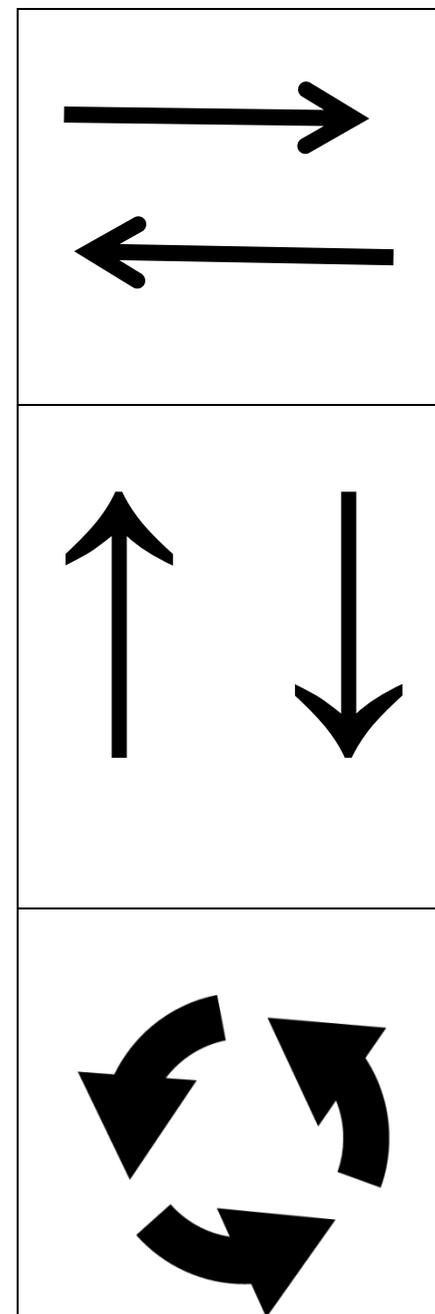
КОМПЛЕКС 2. «Метка на стекле»

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.