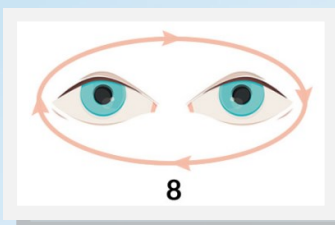


Это упражнение также позволяет тренировать косые мышцы глаза. Для этого перед носом сводят указательные пальцы правой и левой руки. После этого необходимо следить левым глазом, отводя кнаружи пальцем левой руки, и соответственно, также делать и правым. Это упражнение нужно проводить 5-7 раз, после чего выполнить первое упражнение.



Во время упражнения «Циферблат», нужно двигать глазами по цифрам воображаемого циферблата, фиксируя свой взгляд на каждой цифре. Упражнение сперва проводят по часовой стрелке, потом в противоположном направлении. При этом упражнении задействованы все глазодвигательные мышцы, что позволяет добиться хороших результатов при лечении ложной близорукости и спазма аккомодации.

ПОМНИТЕ:

Во время длительной и напряженной зрительной работы, взрослому человеку необходимо давать 10 минутный отдых после часа работы.

У школьников этот интервал снижается до 45 минут, а у дошкольников до 25-30 минут.

Во время перерыва рекомендуется не просто отдыхать, а провести короткую, зрительную гимнастику.

Это позволит отдохнуть глазам, а также предупредить их заболевания.

Для этого следует выполнять простые, и, кстати, давно используемые педагогами упражнения для разминки глаз, предложенные Вашему вниманию в данном пособии.

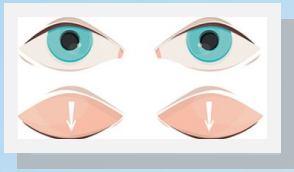
Здоровья Вам и Вашим детям!



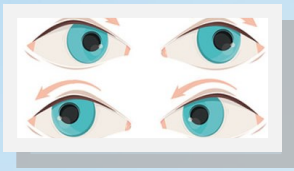
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

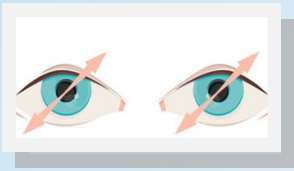
ПО МЕТОДИКЕ ЖДАНОВА



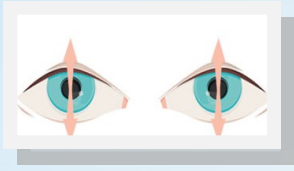
Моргание. Моргать нужно быстро, не напрягая глаз в течение полминуты.



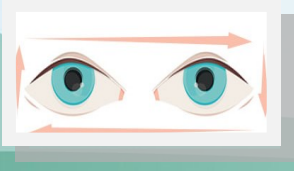
Стрелки. Глазами нужно водить поочередно вправо и влево, в течение одной минуты, потом поморгать 10 секунд.



Диагонали. Поочередно нужно переводить взгляд по диагонали, выполняют 7-10 движений, моргают 15 секунд.



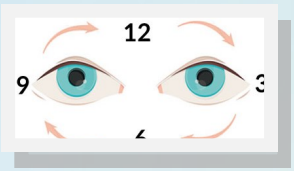
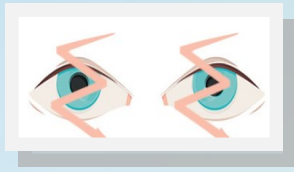
Вертикаль. Движения глаз направлены вверх и вниз. Повторяют 7 раз, после чего опять моргают.



Прямоугольник. Нужно нарисовать в воздухе воображаемый квадрат или прямоугольник.

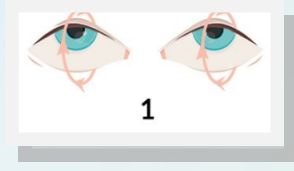
Начинают с нижнего левого угла, и, завершив периметр, стирают воображаемую линию в противоположном направлении. Так надо сделать 3 раза.

Зигзаги. Рисуют глазами воображаемые зигзаги. Начинают движения глаз сначала сверху вниз, затем, снизу вверх. Делают 5 раз, и далее снова активно моргают.

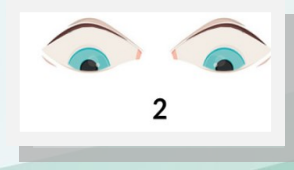


Цифры. Двигают глазами как часовой стрелкой, останавливаясь на 3, 6, 9 и 12 часах. Делают два оборота в одном направлении, потом в обратном.

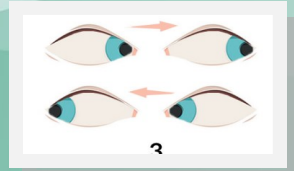
ПО МЕТОДИКЕ НОРБЕКОВА



Глаза закатываются кверху, и как будто продолжают движения через голову, в итоге совершая полный оборот.

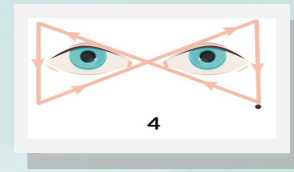


Нужно посмотреть глазами вниз, при этом не совершая движения головой.

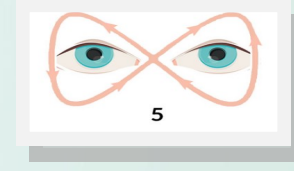


Взгляд нужно поочередно отводить вправо и влево настолько сильно, как будто вы смотрите через свое левое и правое ухо.

Данное упражнение называется «Бабочка». Для его выполнения нужно двигать глазами, при этом сохраняя неподвижность головы и шеи, по следующей схеме: из нижнего левого угла взгляд переводят в правый верхний угол; далее взор переводят правый нижний угол, и уже потом левый верхний угол. После этого, необходимо выполнить первое упражнение.



Упражнение «Восьмерка». При выполнении голова не должна двигаться, а глазами нужно рисовать в воздухе цифру «8». При этом направление нужно менять каждый раз, как символ будет «нарисован».



Это упражнение хорошо помогает при близорукости, а также при косоглазии, так как тренирует наружную и внутреннюю косые мышцы глаза. Необходимо скосить глаза на кончик своего носа. Так нужно смотреть в течение 30 секунд. После этого переведите свой взор, на какой либо предмет, и смотрите на него в течение 30 секунд не моргая.

