

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГЛАЗ

ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ (ПО АВЕТИСОВУ Э.С.)

1. Исходное положение (и.п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.
3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторить в течение 1 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, расположить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. Упражнение «метка на стекле». Ребенок становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся 2 раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие 2 дня – 5 минут и в остальные дни – 7 минут.