

Гимнастика для глаз



Комплексы гимнастики для глаз пригодятся всем, кто много времени проводит за компьютером, книгой, телефоном, планшетом или долгое время вынужден концентрировать свой взгляд на одной точке, выполняя мелкую работу. Наши глаза – один из самых трудолюбивых органов, и им тоже нужны минутки отдыха. Чтобы зрение было в норме, не забывайте делать перерывы в работе или игре за компьютером, уделив пару минут в день полезной разминке для глаз.

Мы подготовили комплексы для детей и взрослых. Чтобы деткам было интересней выполнять упражнения, они сопровождаются стихами. Прочитайте ребенку стихотворение и объясните по ходу прочтения, что он должен делать. Упражнения для взрослых и ребят постарше представлены на страницах 5, 6, 7. Желаем вам удачи!

Чтобы упражнения были эффективнее, многие движения лучше выполнять не все головой, а только глазами.

ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз —

(Закрывать один глаз.)

Чинит часики для нас.

(Закрывать другой глаз. Затем открыть глаза.)

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала

(Потереть глаза.)

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

(Поморгать глазами.)

Задыхалась, оживала!

(Подышать.)

БАБОЧКА

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться.)

И вдруг проснулся,

(Помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё.)

Больше спать не захотел,

(Поморгать глазами.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки поднять вверх — вдох. Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны — выдох.)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо и влево.)

СТРЕЛКИ ВЕСЕЛО БЕЖАЛИ

Стрелки весело бежали,
На экране рисовали:
Влево, вправо, вверх и вниз
(Повороты головы.)
Вокруг себя ты повернись!
Руки стрелочками станут
(Руки в стороны.)
И вращаться не устанут.
(Круговые вращения руками.)
Станет спинка, как картинка,
(Выпрямляем спину.)
Ноги станут, как пружинки.
(Выполняем приседания.)
Посмотри ты влево, вправо,
Вдаль, на потолок, на пол —
Ты не зря сюда пришёл.
Все четыре направленья
Ты освоил без сомненья.
И теперь по жизни смело
Можешь ты шагать умело.

ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка,
(Выполняем движения глазами сверху вниз)
Вот такой высоты!
(Посмотреть снизу вверх)
У неё большие ветки
Вот такой ширины!
(Посмотреть слева направо и справа налево.)
Есть на ёлке даже шишки,
(Посмотреть вверх.)
А внизу — берлога мишки.
(Посмотреть вниз.)
Зиму спит там косолапый
(Зажмурить глаза, поморгать 10 раз. Повторить.)
И сосёт в берлоге лапу.

СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

Солнышко с тучками в прятки играло,
Солнышко тучки-летучки считало:
(Посмотреть вправо-влево.)
Серые тучки, чёрные тучки.
(Посмотреть вверх-вниз.)
Лёгких — две штучки,
(Посмотреть в верхний правый и левый угол)
Тяжёлых — три штучки.
(Посмотреть в нижний правый и левый угол)
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всю засияло.
(Закрыть глаза ладонями.)

СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидели,
(Взять бумажную снежинку в руку.)
Со снежинкою играли.
(Вытянуть руку со снежинкой перед собой, сфокусировать на ней взгляд.)
Снежинки вправо полетели,
(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)
Дети вправо посмотрели.
Снежинки влево полетели,
(Отвести её влево, проследить взглядом.)
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз, провожая их взглядом.)
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись.
(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем,
(Закрыть ладошками глаза.)
Вместе отдыхаем.
(Ребенок складывает снежинки и садится.)

Комплекс упражнений для взрослых и детей

Зарядка для глаз

- Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
- Быстро моргать в течение 1-2 минут.
- Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
- Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
- Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

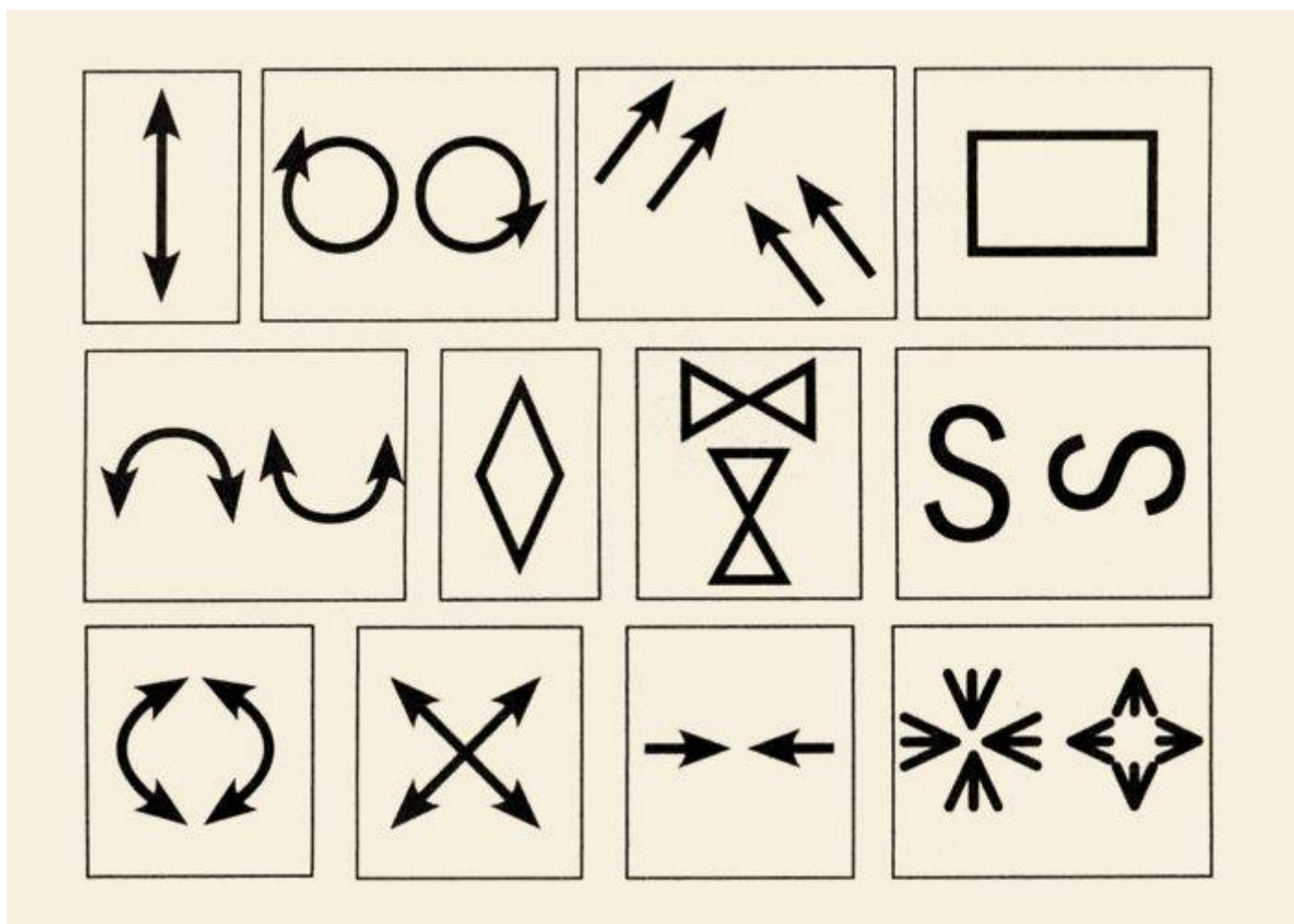
Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

Гимнастика для глаз при работе за компьютером

- Отвернитесь от монитора, закройте глаза и быстро 10 раз зажмурьтесь, не разжимая век.
- 10 раз интенсивно поморгайте, как можно быстрее, широко открывая глаза.
- Закрыв глаза, рисуйте восьмерки, сначала горизонтальные (5-6 раз), затем вертикальные (5-6 раз).
- Помассируйте виски у края глаз круговыми движениями кончиками пальцев (1-2 минуты).
- Зафиксируйте взгляд на самом отдаленном предмете в пределах видимости (лучше смотреть в окно как можно дальше), потом медленно перевести взгляд на кончик носа. Повторяйте это упражнение 10-15 раз трижды в день, пока работаете с монитором компьютера

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.