

Как помочь глазам! (упражнения для зрения и требования к сохранению зрения)

«Сохраняй зрение!»

- Сохраняй расстояние от глаз до листа при письме и чтении 50 см;
- Для тренировки зрения часто переключай взгляд с близи на даль;
- Зеленый цвет помогает сохранить зрение – повесь перед столом или компьютером зеленый коврик;

Как проверить правильное ли расстояние от глаз до книги?

Поставьте руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснитесь виска. Такое расстояние и должно быть от глаз до рабочей поверхности.

«Укрепляем зрение!»

1. Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически.
2. Дышите: легко и непрерывно.
3. Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.
4. Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествуйте по нему.
5. Воспринимайте увиденное без усилия.
6. Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

Психическое напряжение любого рода всегда приводит к сознательному или бессознательному напряжению глаз. Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна. Поэтому для хорошего зрения необходимо постоянно расслабленное состояние органа зрения.

«Физкультминутка для глаз»

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали.
3. С открытыми глазами написать буквы или цифры на всю противоположную стену от минимального размера до максимального - чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Зарядка на уроке чтения»

Эффективно тренирует мышцы глаза чтение. Попросите детей три минуты читать текст, расположив книгу на удобном и привычном расстоянии, затем три минуты продолжить чтение, отодвинув книгу несколько дальше. Читать таким образом нужно каждый день, продолжительность этого упражнения - от 10 до 20 минут.

«Упражнение для бровей»

У сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы.. Вы можете избавиться от веса своих тяжелых бровей и помочь как своему зрению, так и своей внешности. Поднимите сознательным усилием свои брови. Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится.

«Расслабление глаз»

Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабить. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем - полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. Упражнение можно проводить в любое время.

«Жмурки»

Зажмуривания глаз на 3-5 секунд и легкое быстрое моргание улучшают кровообращение.

Первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет.

«Строй глазки!»

Делай упражнения на укрепление мышц глаз – смотри вверх-вниз, влево-вправо, при этом напрягай и расслабляй мышцы;

Хорошо тренирует мышцы и «моргание под водой», только желательно это делать в чистой воде!

«Упражнения с точкой на стекле (для профилактики и лечения близорукости)»

Из темной (черной, зеленой, синей) бумаги вырезать кружок диаметром 5 мм, наклеить на оконное стекло. Расстояние от кружка до глаз 30 см.

В течение 30 секунд смотрите на кружок, затем 30 секунд - вдаль. Упражнение выполнять каждым глазом в отдельности.

«Отдохнем у компьютера»

Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук – на бедрах.

Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа.

Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединя ладони. Поверните кисти пальцами вперед.

Опустите руки и потрясите расслабленными кистями. Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке.

Наклоните голову к груди и затем слегка отклоните назад. Темп медленный. ·
Посмотрите вдаль перед собой в течение 2-3 секунд. Переведите взгляд на кончик носа и задержите на 3-5 секунд.

Медленно сделайте круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Выполните самомассаж затылочной части головы и шеи подушечками пальцев сверху вниз – наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями. ·

«Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером»

1. Закрывать глаза, не жмурясь. Вращать глазами по кругу - влево, вверх, вправо, вниз.
2. Глазами «рисовать» латинскую букву «V»: посмотреть вверх влево, вниз, вверх, вправо, вниз.
3. Сильно зажмуриться, открыть глаза.
4. Тремя пальцами помассировать глазные яблоки (глаза закрыты!).
5. Смотреть прямо перед собой.
6. Примерно 30 секунд быстро моргать, затем столько же смотреть, не мигая.