

Упражнения для снятия утомления с глаз при различных видах зрительной деятельности

(без возрастных ограничений, по методическим рекомендациям МЗ РФ).

Ещё в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее, особенно хорошо они снимают умственное утомление. В основе такого положительного эффекта – определённые функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга.

Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать её старение.

Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз могут принести пользу только при условии их правильного и систематического применения.

Упражнение 1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. Выполняется сидя. 1 – смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 – перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 – опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. Выполняется стоя. 1 – вытянуть руку вперёд; 2 – смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица; 3 – медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-9 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. Выполняется сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. Выполняется стоя. 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 2 – смотреть двумя глазами на палец 3-5 секунд; 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд; 4 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 6 – смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд; 7 – прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд; 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет объединённую работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

Упражнение 7. Выполняется стоя. 1 – отвести руку в правую сторону; 2 – медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем; 3 – медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки; 2 – спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. Выполняется сидя. 1 – смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; 2 – перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах.

Упражнение 10. Выполняется стоя. 1 – поднять правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и при неподвижной голове следить глазами за пальцем; 3 – медленно передвигать палец полусогнутой руки снизу вверх и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

Упражнение 11. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – втянуть полусогнутую руку вперёд и вправо; 2 – производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3 – проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

Упражнение 12. Выполняется стоя. 1 – поднять глаза кверху; 2 – опустить их книзу; 3 – отвести глаза в правую сторону; 4 – отвести глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

При зрительной работе связанной с длительным рассматриванием близко расположенных мелких объектов из предложенного комплекса рекомендуются упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Если зрительная работа связана с частым перемещением взора, то рекомендуются упражнения 1, 2, 3, 9, 5, 7, 10, 8, 11.

Лица, работающие с оптическими приборами должны включать в комплекс упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 8.

Для лиц, чья работа связана с оценкой расстояния, в комплекс необходимо включать упражнения 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12.