

Упражнения с целью профилактики близорукости, а также зрительного и общего утомления для взрослых и школьников.

(по методическим рекомендациям МЗ РФ).

Выполняются сидя

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими движения против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох).
Каждое упражнение повторить 5-6 раз.

Указанные упражнения выполняются по возможности в середине каждого урока, а также на перемене и обязательно через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность однократной тренировки в пределах 3-5 минут.