

Упражнения для глаз

Комплекс 1

Упражнения, рекомендуемые для зрячих с различной остротой зрения (от нормы до остаточного). Упражнения выполнять из исходного положения сидя, спина прямая, без напряжения; глаза открыты, смотреть вперед.

I. Посмотреть влево – вперед, вправо – вперед, вверх – вперед, вниз – вперед.

Методические указания и дозировка: постепенно увеличивать амплитуду движений глазами; не допускать усталости; упражнение выполнять 6-8 раз.

II. Посмотреть влево-вверх – вперед, влево-вниз – вперед, вправо-вверх – вперед, вправо-вниз – вперед.

Методические указания и дозировка: постепенно увеличивать амплитуду движений глазами; не допускать усталости и болевых ощущений; упражнение выполнять 6-8 раз.

III. Поставить ладони перед глазами, посмотреть на них, убрать ладони, посмотреть вдаль на объект.

Методические указания и дозировка: заранее выбрать объект удаленный, на который следует смотреть; упражнение выполнять 8 раз.

IV. Сомкнуть веки, разомкнуть и поморгать несколько раз.

Методические указания и дозировка: смыкать веки со средним усилием; моргать по 4-6 раз; упражнение выполнять 8 раз.

Упражнения для глаз

Комплекс 2

Упражнения, рекомендуемые для зрячих с различной остротой зрения (от нормы до остаточного).

I. Поморгать в течение 2-4 секунд.

Методические указания: моргать быстро без напряжения; упражнение выполнять 4-6 раз.

II. Поставить указательный палец к носу, выпрямляя руку и отводя указательный палец смотреть на него, привести палец в исходное положение.

Методические указания: движение руки выполнять медленно, выполнять то правой, то левой рукой; спина прямая, дыхание свободное; упражнение выполнять 6-8 раз.

III. Круговые движения глаз, от 0 до 12 по ходу часовой стрелки и против неё.

Методические указания и дозировка: движения выполнять плавно, постепенно увеличивая амплитуду; не допускать болевых ощущений; упражнение выполнять 8 раз (4 раза по часовой стрелки и 4 раза против неё, чередуя).

IV. Посмотреть на кончик носа, посмотреть вдаль.

Методические указания и дозировка: заранее выбрать объект удаленный, на который следует смотреть; упражнение выполнять 8 раз; спина прямая; дыхание свободное.