

## ***Комплексы упражнений для глаз***

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПК и в конце занятия после заключительной части .

Наиболее простое и доступное всем упражнение – это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана.

### ***Вариант 1***

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

### ***Вариант 2***

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

### ***Вариант 3***

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

#### ***Вариант 4***

##### **Пример комплекса (по Базарному).**

И. п – сидя или стоя:

1. сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
2. крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);
3. руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);
4. смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
6. держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) («маятник»).