

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ **(автор Э. С. Аветисов)**

Данная гимнастика способствует приостановлению или замедлению ухудшения зрения.

Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз

Выполняется сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с (считать медленно до 5–7).
2. Открыть глаза на такое же время. Повторить 6–8 раз.
3. Быстро моргать в течение 1–2 минут.

Упражнения для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме)

Выполняется стоя.

И у п р а ж н е н и е.

1. Смотреть перед собой 2–3 с.
2. Поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руки. Повторить 10–12 раз.

И I у п р а ж н е н и е.

1. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.
2. Медленно приближать, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз.

Упражнения для укрепления мышц глаз

Выполняется стоя.

И I у п р а ж н е н и е.

1. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
3. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 с.
4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
5. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
6. Смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.

7. Убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз.

И упражнение.

1. Отвести руку в правую сторону.

2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

3. Медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10–12 раз.

Более простые упражнения

И упражнение.

После 25–30 мин после начала урока школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 20–30 с, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку стула.

И упражнение.

Полезно посмотреть вдаль, на небо – всего 20–30 с.