

Инвариантная самостоятельная работа 1.5

Изучить и освоить гимнастику для глаз

Упражнение 1:

1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза;
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд;
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз;
4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно;
5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке;
6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.

Упражнение 2:

Зарядка подходит для очищения глаз, если попало инородное тело. Также расслабляет глаза и улучшает питание тканей.

1. Принять удобное положение, откинуться на спинку стула;
2. Закрывать веки и крепко зажмурить;
3. Открыть глаза.

Повторить упражнение 6 раз. Постепенно увеличивать количество повторений до 20. Выполняется 2 раза в сутки.

Упражнение 3:

Способствует улучшению кровообращения. Выполняется сидя, поскольку при быстром моргании человек может потерять равновесие.

Закljučается в быстром моргании на протяжении 2 минут. В конце закрыть глаза и спокойно посидеть. Открывать медленно, чтобы не возникло головокружения.

Упражнение 4:

Указательным, средним и безымянным пальцем одной руки нажать на верхние подвижные покровы. Слегка надавить. Удерживать на протяжении 2 секунд.

Повторить массаж трижды. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. Подходит для восстановления зрения.

Упражнение 5:

Вернуть зрение помогают простые движения глазами. Польза данного метода состоит в укреплении мышечного корсета зрительного анализатора.

Медленно переводить взгляд с пола на потолок, затем в обратном направлении. Положение головы не меняется, не двигать вместе с перемещением взора. Сделать 10–12 повторений.

Упражнение 6:

1. Зажмурить глаза несколько раз для увлажнения слизистой;
2. Выбрать объект;

3. Зафиксировать на нем взгляд;
4. Двигать глазами по строке влево-вправо и в обратном направлении.

Потеряв фокус, моргнуть несколько раз и повторить упражнение. Тренировать глаза данным способом при каждом удобном случае. Разрешается выполнение неограниченного количества раз в сутки.

Упражнение 7:

Вообразить перед собой круг или сесть напротив больших и маленьких часов. Выполнять круговые движения по маленькой траектории, затем перейти на большой циферблат.

Упражнение 8:

Утром ополаскивать глаза сначала горячей водой, затем холодной. Вечером — наоборот. Гидромассаж улучшает кровообращение, ткани лучше питаются. Тем самым положительно действует на восстановление зрения.

Упражнение 9:

Мысленно разделить пустую стену диагоналями, чтобы получилось 4 одинаковых треугольника. Водить глазами в обе стороны внутри фигур.

Упражнение 10:

В воздухе двигать глазами в разном направлении. Стрелять глазами по диагонали, рисовать полукруг, ромб, прямоугольник, квадрат, бантик, букву S, чертить вертикальные и горизонтальные дуги.