

Инвариантная самостоятельная работа № 1.5. Гимнастика для глаз

Зарядка занимает 5–7 минут.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

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 2 раза.

Упражнение 3

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

Упражнение 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.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 6

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.

Упражнение 7

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.