

## **Формулировка задания:**

1.5. Изучить и освоить гимнастику для глаз

## **Примечания по форме отчётности:**

Текстовый документ с упражнениями

# **Гимнастика для глаз**

## **Противопоказания к проведению гимнастики для глаз**

Целесообразность домашних тренировок следует обсудить с офтальмологом. Существует ряд противопоказаний для занятий.

При хирургическом вмешательстве на глаза не разрешается приступать к упражнениям ранее, чем через полгода. При отслоении сетчатки – только после операции и полугодового реабилитационного периода. В случае серьезной близорукости следует минимизировать зрительные нагрузки. При глазном давлении заниматься можно, только когда оно придет в норму.

### **-1- Поочерёдное мигание**

В течении двух минут часто и быстро, но не сдавливая веки, поморгать. Это способствует ускорению кровообращения в тканях.

### **-2- Смена фокуса**

Берётся мелкий предмет, например, простой карандаш. Он находится на расстоянии не более 5 сантиметров. Концентрируют взгляд на нём, затем перемещают взгляд на самый дальний предмет в комнате.

### **-3- Упражнение с окном**

Нужно найти грязное окно или сделать метку на стекле. Поочерёдно фокусируется взгляд на окне (сделанной метке) и на удалённом предмете за стеклом.

### **-4- “Глаза совы”**

Нужно сесть за стул и держать спину прямо. Суть упражнения состоит в крепком зажмуривании глаз на 5 секунд и широком раскрытии век. Выполняется до 10 раз.

### **-5- Фигуры**

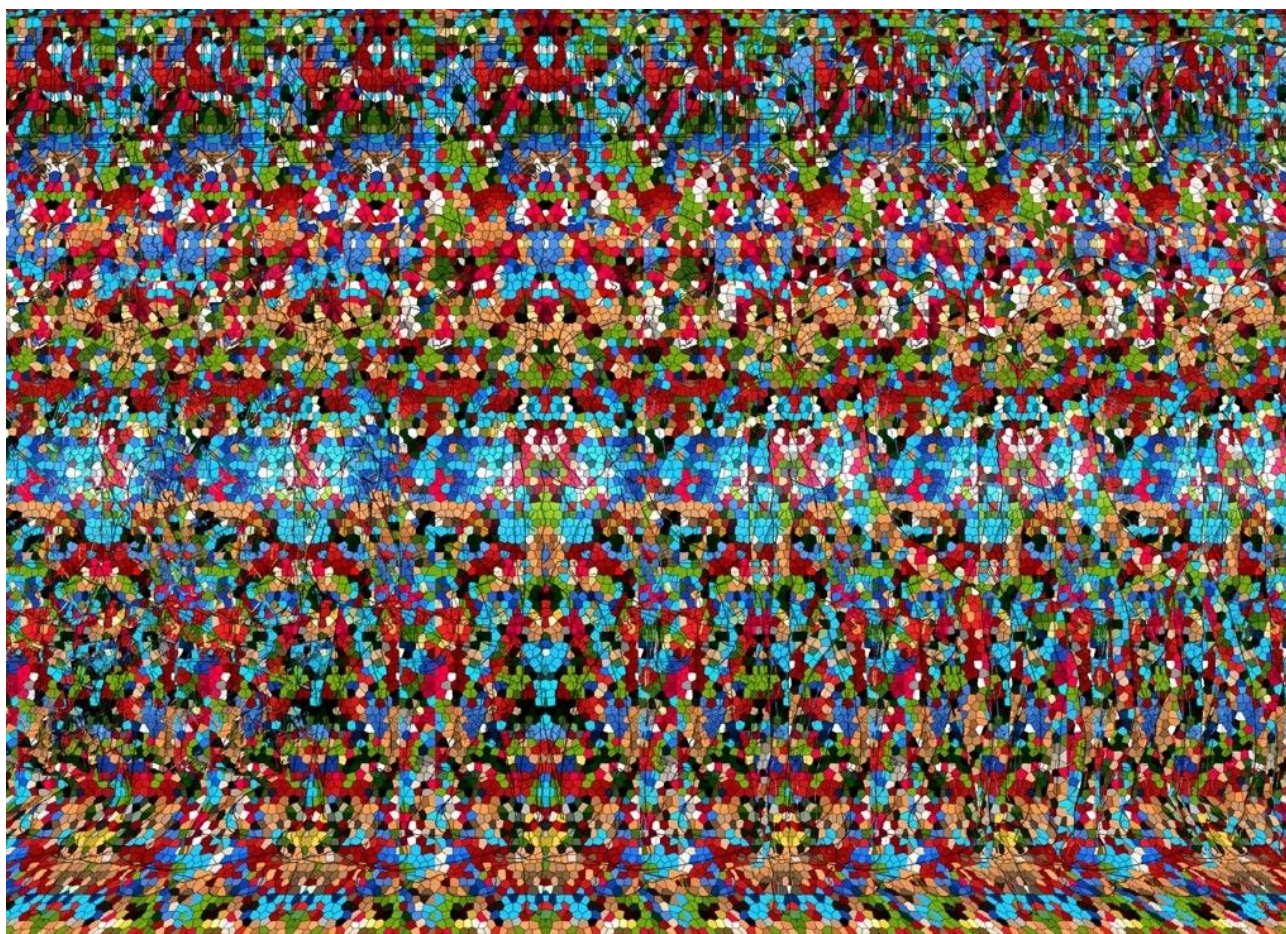
Рисование в воздухе глазными яблоками различных фигур. Это могут быть цифры, геометрические фигуры etc..

### **-6- Стереокартинки**

Чтобы добиться терапевтического эффекта, нужно расположить картинку на нескольких метрах от глаз, затем вплотную приблизиться к ней и опять отдалиться.

Постепенно глаза начинают фокусироваться на иллюстрации и распознавать трёхмерное изображение. Важно при просмотре соблюдать следующие правила:

- ☐ Не всматриваться в изображение, а смотреть сквозь него;
- ☐ Держать голову прямо;
- ☐ Как можно реже моргать и не водить глазами по картинке.



## **-7- Циферблат**

Держите голову неподвижно, вообразите большие часы. Медленно «пройдите» взглядом по воображаемому циферблату, описывая большой круг.

После проведите глазами в обратную сторону. 10 повторов.

## **Источники:**

(03.02.2021)

<https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html>

<https://proglazki.ru/uprazhneniya/pri-rabote-za-kompyuterom/>

<https://www.beauty-shop.ru/info/uprazhneniya-i-gimnastika-dlya-glaz-dlya-uluchsheniya-zreniya/>

<https://www.lensmaster.ru/articles/populyarnye-uprazhneniya-dlya-glaz.html>