

Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем открыть глаза, расслабив 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 глазных мышц, на счет 10-15.

Упражнение 4.

Быстро перевести взгляд 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 2-3 раза.

Упражнение 5.

Закрывать глаза, не напрягая глазных мышц, 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.

Повторить 2-3 раза.

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 движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 8.

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенка ставят напротив метки на стекле на расстоянии 30-35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 секунд на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 секунд. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики - 1-1,5 минуты.