



Вправи для зняття зорової втоми.

Вправи знімають спазм з м'язів очей, сприяють співдружній роботі обох очей, зміцненню вестибулярного апарата, поліпшують циркуляцію рідини ока, розвивають здатність очних м'язів до статичної напруги, складні рухи очей тощо.

1. Міцно заплющити очі на 3-5 с., потім розплющити їх. Повторити так 6-8 р.
2. Швидко блимати очима протягом 1 хв.
3. Дивитися прямо перед собою вдалечінь 2-3 с. Витягнути палець правої руки, поставивши на середню лінію обличчя проти перенісся на відстані 25-30 см. від очей (або як комфортно). Перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього двома очима 3-5 с., опустити руку. Потім лівою рукою. Повторити 10-12 разів.
4. Закрити повіки. Проводити масаж повік за допомогою рухів пальцями по колу протягом 1хв. в одну та іншу сторони.
5. Поставити палець витягнутої правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см (або комфортній). Дивитися обома очима на кінець пальця 3-5 с., закрити долонею лівої руки ліве око на 3-5с., потім аналогічно-правою рукою-праве око. Повторити 5-6 разів.
6. Голова нерухома, відвести напівзігнуту руку з піднятим догори вказівним пальцем в бік . Повільно переміщувати палець праворуч – ліворуч. Стежити за пальцем тільки очима. Повторити 10-12 разів.

7. Одночасно 3-ма пальцями лівої руки легко натиснути на верхню повіку лівого ока, а правої- правого ока. Через 1-2 с. зняти пальці з повік. Повторити 3-4 рази.

8. Дивитись вдалечінь перед собою 2-3 с. Потім перевести погляд на кінчик носа на 3-5 с. Повторити 6-8 разів.

9. Голова нерухома. Підняти напівзігнуту праву руку з піднятим догори вказівним пальцем. Повільно переміщувати палець згори донизу і стежити за ним очима. Повторити 10-12 разів.

10. Голова нерухома. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо. Виконати рукою на відстані 40-50 см. від ока повільні рухи по колу за годинниковою стрілкою і стежити очима за кінцем пальця, потім лівою рукою, але проти годинникової стрілки. Повторити 3-6 разів.

11. Голова нерухома. Підняти очі вгору, опустити вниз. Перевести очі праворуч-ліворуч. Повторити 6-8 разів.

12. Голова нерухома. Підняти очі вгору. Зробити ними рухи по колу за та проти годинникової стрілки. Повторити 3-6 разів.

13. Ноги поставити на ширину плечей. Голову опустити та подивитися на носок лівої ноги (зафіксувати погляд). Підняти голову та подивитися у правий верхній кут кімнати (голову не повертати!!!). Опустити голову, подивитися на правий носок ноги, підняти голову та подивитися в лівий верхній кут кімнати. Повторити 3-6 разів.

14. Витягнути руки вперед на ширину плечей на рівні очей. Подивитись у правий верхній куток кімнати. Перевести погляд на кінці пальців лівої руки. Подивитися у лівий верхній куток кімнати та перевести погляд на кінці пальців правої руки (голову не повертати!!!). Повторити 3-4 рази.

15. На склі вікна на рівні очей зробити крапку червоного кольору (2-3 мм.). Стати на відстані 25-30 см., (або комфортній) і по черзі фіксувати поглядом то крапку, то предмет за вікном, розташований на прямій лінії з крапкою не менше, як за 1 метр від вікна. Перші три дні вправо продовжувати 3 хв., потім 3 дні-5 хв. і 7 хв. кожного наступного дня.

16. «Пальмінг» Розтерти долоні до відчуття тепла, зробити їх «човником» та накрити ними очі, склавши мізинці один на одній на переніссі. Долоні повинні закривати очі щільно, не пропускаючи світла. Відкрити очі та дивитися в темряву.