

## Зрительная гимнастика после компьютерного занятия.

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

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

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.

3. Голову держать прямо. Поморгать. Не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо – вверх, налево – вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6.

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.

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.

## Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 3. Повторить 4-5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (сосчитать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (сосчитать до 5). Повторить 4-5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть как указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## Фитнес для глаз

### КОМПЛЕКС 1. ЭНЕРГИЯ

Закройте глаза. Дышите глубоко и свободно.

- Движения по горизонтали: справа налево и обратно (20 раз).
- Движения по вертикали: сверху вниз и обратно (20 раз).
- Вращение глазами по кругу: 10 раз по часовой стрелке, 10 раз против нее.
- Быстро и сильно зажмурьтесь - и расслабьте мышцы (10 раз).
- Движения по диагонали: из левого нижнего угла в верхний правый и обратно – 10 раз. Из верхнего левого в нижний правый и обратно – 10 раз.
- Коснитесь указательным пальцем переносицы и посмотрите на нее обоими глазами одновременно. Расслабьте глаза. Повторите 5 раз.
- Быстро и интенсивно моргайте в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2. РЕЛАКСАЦИЯ

- Держите глаза открытыми. Медленно и плавно нарисуйте взглядом восемь «восьмерок»: справа налево, слева направо, сверху вниз и снизу вверх.
- Поднимите руку на уровень глаз, сосредоточьте взгляд на большом пальце. Двигайте рукой по горизонтали, не двигая головой и не отрывая взгляд от пальца - 8 раз.
- Выберите точку на расстоянии около 30 см от глаз, и другую – на значительном удалении (например, за окном). Сосредоточьтесь на ближней точке, затем переведите взгляд на дальнюю. Вернитесь к ближней точке – 8 раз
- Смотрите на точку, расположенную в 25-30 см перед глазами, в течение 5 секунд. Теперь закройте правый глаз и смотрите в ту же точку только левым глазом 5 секунд. Затем обоими глазами (5 секунд). Затем закройте левый глаз и смотрите правым – 8 раз

### КОМПЛЕКС 3. ПЕРЕЗАГРУЗКА

- Короткий комплекс для быстрой разгрузки при сидячей работе за компьютером. Его можно повторять каждый час.
- Выпрямитесь в кресле или на стуле. Глубоко вдохните, наклонитесь вперед и выдохните. Повторите 3 раза.
- Откиньтесь на спинку стула, прикройте глаза. Сильно зажмурьтесь, посидите так несколько секунд, откройте глаза и выпрямитесь.
- Откиньтесь на спинку. Поверните голову максимально влево, остановитесь и скосите глаза на центр груди. Удержите положение 2-3 секунды. Прodelайте то же самое в правую сторону. Повторите цикл 5 раз.
- Откиньте голову назад. Закройте глаза. Не спеша вращайте глазами по часовой стрелке и против нее – по 5 раз в каждую сторону.
- Вытяните руки вперед. Сосредоточьте взгляд на кончиках пальцев. Не отрывая взгляда и не двигая головой, на вдохе не спеша поднимайте руки до тех пор, пока видите пальцы. На выдохе опустите руки. Повторите 3 раза.

## ЧТО ТАКОЕ БЛИЗОРУКОСТЬ?

**Близорукость** (миопия) — это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, а удаленные от него — плохо.

**Причины, вызывающие возникновение близорукости:** чрезмерная зрительная работа на близком расстоянии от глаз; наследственная предрасположенность

### СИМПТОМЫ БЛИЗОРУКОСТИ:

- ухудшение зрения вдаль
- снижение зрения в сумерках

**ПОМНИТЕ:** Прогрессирующая близорукость — это не безобидный дефект зрения, устранимый с помощью очков, а болезнь с серьезными последствиями. Прогрессирующей близорукостью страдают дети, чаще всего в возрасте от 7 до 15 лет.



**Помните! Ваше здоровье в ваших руках!**

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ у детей

Для занятий школьника дома желательно отвести самое светлое место в квартире.

Освещение должно быть двойным:

- верхнее - рассеянное,
- левое боковое - направленное на книгу или тетрадь.

Для искусственного освещения надо ставить на стол лампу, так, чтобы свет падал с левой стороны, а лицо оставалось в тени.



### Необходимо строго соблюдать правила гигиены зрения:

- Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 – 35 см.
- Стул должен быть придвинут к столу настолько, чтобы между краем стола и грудью помещался кулак, а спиной ребёнок должен опереться на спинку стула;
- Ноги необходимо расположить так, чтобы голени были под тупым углом к горизонтально расположенным бёдрам.
- Нельзя перегружать глаза непрерывной зрительной работой в течение нескольких часов. Надо так распределить свои занятия дома, чтобы время от времени глаза отдыхали от зрительного напряжения.
- Обязательно чередуйте приготовление уроков и чтение книг с



продолжительными прогулками на свежем воздухе.

### Нормы работы на компьютере:

- Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.
- Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка.
- Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата

«Общение» с компьютером*			
Возраст, лет	Безопасно, минуты	Внимание! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

\* А.В. Егорова. Центр профилактики и лечения близорукости. Ивановск.

### Широко следует использовать:

- Ежедневный активный отдых на свежем воздухе;
- Занятия физкультурой и спортом;
- Подвижные игры на свежем воздухе.

### Необходимо следить за соблюдением достаточной продолжительности сна:

- Учащиеся 1- 4 классов – 10 часов;
- Учащиеся 5 - 8 классов – 9 часов;
- Учащиеся 9 – 11 классов – 8 часов.

### Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны:

Черника, апельсины, морковь, абрикосы, капуста, хурма



молочные продукты, гречка

### Гимнастика при работе за компьютером.

Эту гимнастику можно выполнять как дома, так и в любом другом месте, не отходя от компьютера.

1. Сидя на стуле, выпрямите спину, руки положите на колени. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, проводя ладонь взглядом вверх – вдох, положите руку снова на колени – выдох. Затем повторите движения левой рукой. Это упражнение активизирует дыхание и снимет напряжение с групп мышц грудного и шейного отдела.

2. Исходное положение то же. Согните руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподнимите над полом и потяните на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнимите пальцы над полом, сделайте перекаат с пятки на носок. Упражнение улучшает периферическое кровообращение.

3. Сложите руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

4. Исходное положение то же. Согнутую в колене ногу отставьте в сторону, делая как бы шаг, вернитесь в исходное положение.

5. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке; другая согнута, носок под стулом. Имитируйте ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.

6. Кисти к плечам. Поверните корпус, потянитесь локтем к спинке стула, это улучшит работу суставов позвоночника.

7. Руки за голову. Сделайте поворот направо, потом налево. Упражнение разминает мышцы шеи и улучшает работу суставов в шейном позвоннике.

8. Сядьте и плотно прижмитесь к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклоните голову к плечу, затем сделайте несколько пружинящих поворотов головы в одну и другую стороны. Представьте, что на груди у вас лежит мячик и попробуйте столкнуть его подбородком.

Глаза при этом открыты и следят за движением головы – тем самым параллельно делаете гимнастику для глаз.

**ВНИМАНИЕ!** это упражнение нужно делать плавно и аккуратно, чтобы не заклинило шейные суставы.