

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ

Вправи виконуються сидячи або стоячи, відвернувшись від екрана, при ритмічному диханні, з максимальною амплітудою руху очей.

Варіант 1

1. На рахунок 1 – 4 заплющити очі, сильно напружуючи очні м'язи; на рахунок 1 – 6 розплющити їх, розслабивши м'язи очей, та дивитись у далечінь. Повторити 4 – 5 разів.

2. Подивитися на переднісся і затримати погляд на рахунок 1-4 (до втоми не доводити очі!). Дивитися у далечінь на рахунок 1-6.

Повторити 4 – 5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися праворуч і зафіксувати погляд на рахунок 1 – 4, потім подивитись прямо у далечінь на рахунок 1 – 6. Аналогічно виконуються вправи, але з фіксацією погляду ліворуч, угору, додолу, потім удалечінь прямо на рахунок 1 – 6; далі ліворуч - вгору праворуч – вниз і подивитись в далечінь прямо на рахунок 1 – 6.

Повторити 3 – 4 рази.

Варіант 2

1. На рахунок 1 – 4 заплющити очі, не напружуючи очні м'язи, потім широко розплющити їх і на рахунок 1 – 6 подивитись в далечінь прямо.

Повторити 4 – 5 разів.

2. Подивитись на кінчик носа на рахунок 1 – 4, а потім на рахунок 1 - 6 дивитися в далечінь прямо.

Повторити 4 – 5 разів.

3. Не повертаючи голови (голова прямо), робити повільно колові рухи очами: угору – праворуч – додолу - ліворуч і в зворотньому напрямку угору – ліворуч – додолу – праворуч. Потім подивитись в далечінь на рахунок 1 – 6.

Повторити 4 – 5 разів.

4. На рахунок 1 – 4 не рухаючи головою переводити погляд з його фіксацією угору – прямо – додолу – прямо – праворуч – ліворуч – прямо. Аналогічно виконуються рухи по діагоналі в один та інший бік.

Повторити 4 – 5 разів.

Варіант 3

1. Не напружуючи очні м'язи, моргати очами кілька разів на рахунок 10-15.

2. Не повертаючи голови (голова прямо), із заплющеними очами “подивитися” праворуч на рахунок 1–4, потім ліворуч на рахунок 1-4 і прямо на рахунок 1-6.

Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити очі додолу на рахунок 1-4 і дивитися прямо на рахунок 1-6.

Повторити 4 - 5 разів.

3. Подивитися на вказівний палець, віддалений від очей на 25-30 см, на рахунок 1-4, потім подивитися в далечінь на рахунок 1-6.

Повторити 4 – 5 разів.

4. В середньому темпі зробити 3-4 колових рухи очами в праву сторону, таку ж кількість рухів у ліву сторону і, розслабивши очні м'язи, подивитися в далечінь на рахунок 1-6.

Повторити 1 – 2 рази