

**Методический материал разработан учителем начальных классов МБОУ «Школа №2 им. Ю.А. Гагарина» г. Дивногорска О.Н. Мамченко.**

## **Тренировка для глаз**

### **Упражнение 1**

Его надо делать сидя. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 секунд. Затем откройте их на такое же время. Это упражнение повторите 6—8 раз.

### **Упражнение 2**

Выполняется сидя. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами рук массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Вы почувствуете, как у вас проходит усталость и голова немного прояснилась.

### **Упражнение 3**

Выполняется сидя. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10—15 секунд. Повторите 6—8 раз.

### **Упражнение 4**

Как и первые три, выполняется сидя. Закройте глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавите на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд. Повторите упражнение 3—4 раза. Только не надавливайте на глаза сильно, иначе можно вызвать головокружение.

### **Упражнение 5**

Выполняется сидя. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза. Во время удержания кожи пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите упражнение 6—8 раз.

## **Тренировка зрения - вторая группа упражнений**

### **Упражнение 1**

Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, при этом смотрят только глаза, голову не поворачивайте. Повторите упражнение 8—12 раз.

### **Упражнение 2**

Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите 8—10 раз.

### **Упражнение 3**

Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. А теперь переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, затем вправо-вниз и обратно. Повторите упражнение 8-10 раз.

#### **Упражнение 4**

Выполняется сидя. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4—6 раз

### **Тренировка зрения**

#### **Упражнение 1**

Выполняется стоя. Смотрите вперед перед собой в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3—5 секунд опустите руку. Упражнение повторите 10—12 раз.

#### **Упражнение 2**

Выполняется стоя. Смотрите на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2—3 секунд. Затем, сгибая руку, приблизьте его к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторите упражнение 6—8 раз. При правильном выполнении упражнения ваши глаза будут отдыхать. Если добились этого, переходите к следующему упражнению.

#### **Упражнение 3**

Называется «метка на стекле». Станьте на расстоянии 30—35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикрепляется круглая цветная метка диаметром 3—5 мм. Вдали от линии взора, проходящего через эту метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите на метку 1-2 секунды (если вы в очках - то, не снимая очков), затем на 1—2 секунды переведите взор на намеченный объект. Теперь поочередно переводите взор то на метку, то на объект. Чтобы не вызвать переутомления, помните, что первые два дня продолжительность занятия не более трех минут, следующие два дня время можно увеличить до пяти минут, еще через два дня — до семи минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2—3 раза в день в течение 15—20 дней и повторять его систематически с перерывами в 10—15 дней.