

Комплексы физических упражнений для проведения физкультминуток на уроках и переменах

Упражнения для снятия зрительного утомления

1. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, сосчитать до 5; 2 - широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до 5. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - быстро поморгать; 2 - закрыть глаза, посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 5-6 раз.
3. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - крепко зажмурить глаза, сосчитать до 5; 2 - открыть глаза, посмотреть вдаль, посчитать до 5; 3 - зажмурить глаза, сосчитать до 5; 4 - открыть глаза, посмотреть вблизи, считая до 5. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - посмотреть на кончик своего носа, сосчитать до 5; 2 - перевести взгляд вдаль, сосчитать до 5. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - вытянуть правую руку вперед; 2 - следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки: влево - вправо - вверх - вниз. 3 - поменять руки и вытянутой левой рукой проделать те же движения. Повторить 5-6 раз каждой рукой.
6. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - в среднем темпе проделать 5-6 круговых движений глазами в правую сторону: вверх - вправо - вниз - влево; 2 - и столько же движений в левую сторону: вверх - влево - вниз - вправо; 3 - расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль, сосчитать до 5. Повторить 1 - 2 раза.
7. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - посмотреть вверх; 2 - медленно перевести взгляд вниз, сосчитать до 5. Повторить 5-6 раз.
8. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - посмотреть вправо; 2 - медленно перевести взгляд влево, сосчитать до 5. Повторить 5-6 раз
9. И.п. - сидя, голова прямо. Переводить взгляд по диагонали в одну и другую стороны. 1 - посмотреть в правый верхний угол и медленно перевести взгляд в левый нижний угол, посчитать до 5; 2 - далее аналогичным образом: посмотреть в левый верхний угол и медленно перевести взгляд в правый нижний угол, посчитать до 5. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова прямо. 1 - смотреть только вперед на какой-либо предмет; 2 - повернуть голову направо, затем налево. Повторить 5-6 раз.

11. И.п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова прямо. 1 - смотреть только вперед на какой-либо предмет; 2 - голову поднять, затем опустить, не меняя взгляда. Повторить 5-6 раз.

12. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; 2 - повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; 3 - и.п. Повторить 5-6 раз.

13. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 - руки вперед параллельно полу, посмотреть на кончики пальцев; 2 - поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы; 3 - руки опустить. Повторить 5-6 раз.

14. И.п. - сидя, голова прямо. 1 - закрыть глаза; 2- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, посчитать до 3; 3 - снять пальцы с век. Повторить 2-3 раза.

Комплекс упражнений для глаз для детей 1-3 классов

Выполняется сидя

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5-ти

2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3-х, открыть их и посмотреть вдаль, считая до 5-ти.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо. Вверх и вниз. Повторить упражнение, вытянув левую руку.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1 -6.

5. Обе руки вытянуть вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Каждое упражнение повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 4-11 классов

Выполняется сидя, откинувшись на спинку стула

1. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к поверхности стола, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
4. Руки вытянуть вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
5. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 секунды, перенести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
6. Закрыть глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

Упражнения для глаз при работе на компьютере

Комплексы упражнений (физкультминутки) для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-4. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро 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 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. 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 4-5 раз.

4. 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 движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 -4, затем налево на счет 1 -4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4, опустить вниз на счет 1 -4 и перенести взгляд прямо на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см; на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе прodelать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

После занятий с видеотерминалом учащимся всех классов необходимо также выполнять гимнастику для глаз непосредственно на рабочем месте.