

Организация двигательной активности

при дистанционном обучении

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз.
Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palming», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Продолжительность и частота: 2-3 раза в день по 1-2 мин

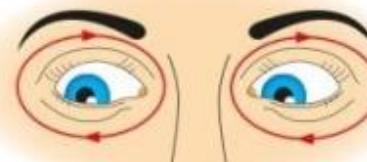
Каждое упражнение выполнять по 10-15 секунд



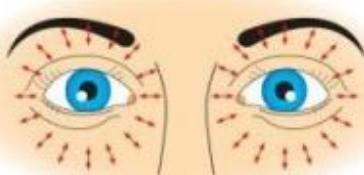
1 Движение глазами в стороны



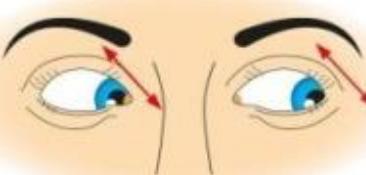
2 Движение глазами вверх-вниз



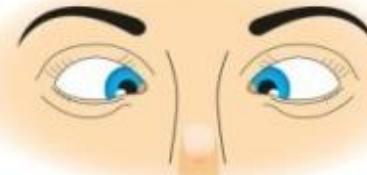
3 Вращение глазами



4 Широкое раскрытие и зажмуривание глаз



5 «Скошенный» взгляд – движение глазами по периферии обзора



6 Попытка смотреть на кончик носа

Зарядка для глаз

- Частое моргание в течение 2-х минут улучшает внутриглазное кровообращение;
- Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Проделайте то же самое в противоположном направлении; «велотренажер».
- Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию;
- Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение;
- Тремя пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте воздействие в течение 2-х секунд. Простая, но эффективная зарядка для глаз при работе на компьютере улучшает отток внутриглазной жидкости

