

Упражнения для профилактики зрительных расстройств и восстановления утраченного зрения по методике Э.С. Аветисова

1. Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 сек., а затем открыть глаза на -3 -5 сек. Повторить 5 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Исходное положение - сидя. Быстро моргать в течение 1 -2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Исходное положение - сидя. Смотреть прямо перед собой 2 - 3 сек, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 - 5 сек, опустить руку. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Исходное положение - сидя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начинает двоиться. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение" облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. Исходное положение - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. Исходное положение - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 сек, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 - 5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 сек, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 сек, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3 - 5 сек, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 сек. Повторить 3 - 6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7. Исходное положение - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева на право и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторять 10 - 12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует координацию.

8. Исходное положение - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1 - 2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3 - 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. Исходное положение - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг.

Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8 - 10 раз.

10. Исходное положение - сидя. 1, 3 и 4 пальцы рук расположить так, чтобы 2 палец находился у наружного угла глаза, 3 - на середине верхнего края орбиты, а 4 – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению наибольшее сопротивление. Повторить 8- 10 раз.