

## I. Комплекс:

**Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности (релаксационный комплекс).**

Рис. 1 - Использование элементов аутотренинга (общее расслабление).  
Продолжительность - до 10 минут.



**Рис. 1.** Выполнение аутотренинга

Рис. 2 - Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое нагревание).



Продолжительность - до 2 минут.

**Рис. 2.** Выполнение бесконтактного прогревания

Рис. 3.1 — 3.2 - Выполнение упражнения «ПАЛЬМИНГ» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). Продолжительность - от 50 секунд до 3 минут.

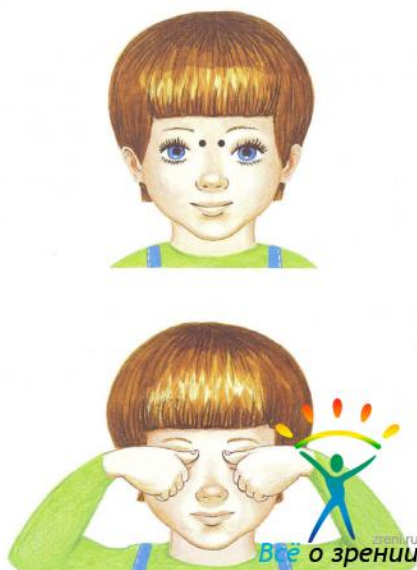


**Рис. 3.1.** Пальминг (поглаживание ладонями)

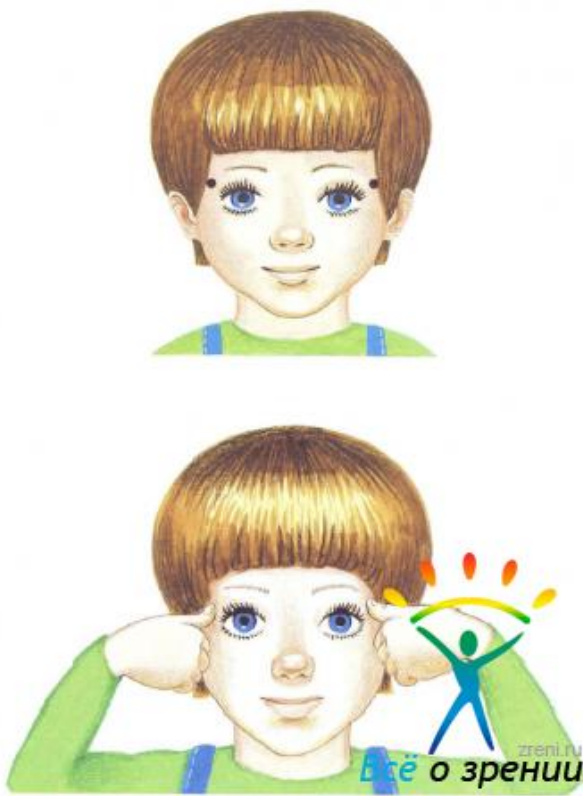


**Рис. 3.2.** Пальминг ладонями мамы

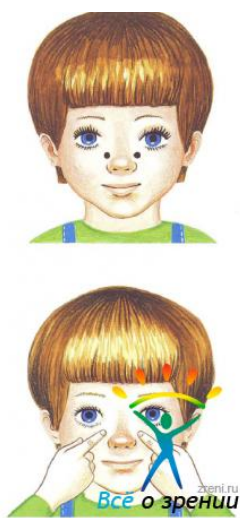
Рис. 4 — 7 - Выполнение пальцевого массажа точек акупунктуры (приемы традиционного китайского массажа «Цзин-ло»). Продолжительность - от 3 до 5 секунд на каждую точку.



**Рис. 4.** Надавливание на точку Цзи-лин



**Рис. 5.** Надавливание на точку Тай-ян



**Рис. 6.** Надавливание на точку Сы-бай



**Рис. 7.** Надавливание на точку Фен-чи

Рис. 8 — 10 - Выполнение приемов самомассажа глаз (подушечками указательных пальцев обеих рук). Продолжительность - до 3 минут.



**Рис. 8.**



**Рис. 9.**



**Рис. 10.**

Рис. 11 — 13 - Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук. Продолжительность - до 3 минут.



**Рис. 11.**



**Рис. 12.**



**Рис. 13.**

Рис. 14 — 15 - Приближение и отдаление ладони (с открытыми и закрытыми глазами).



**Рис. 14.**



**Рис. 15.**

## II. Комплекс:

**Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц. Динамический комплекс.**

**Обратить внимание:** перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить комплекс (не менее 5 минут) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижающих зрительное напряжение. Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).

Рис. 16 — 19 - Повороты глазного яблока по горизонтальной (рис. 16), вертикальной (рис. 17),



Рис. 16.



Рис. 17

диагональным (рис. 18 — 19)



Рис. 18.



Рис. 19.

траекториям (направлениям). Все упражнения выполняются только с открытыми глазами. Продолжительность - до 3 минут.

Рис. 20 — 23 - Те же упражнения с закрытыми глазами. Продолжительность - до 3 минут.



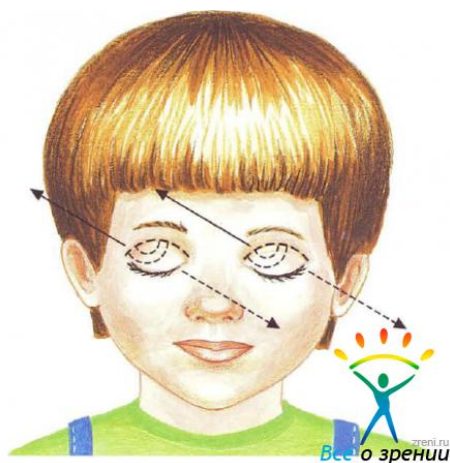
Рис. 20.



Рис. 21.



Рис. 22.



**Рис. 23.**

Рис. 24 — 25 - Выполнение поворотов глаз по часовой и против часовой стрелки (рис. 24) - с открытыми глазами, (рис. 25) - с закрытыми глазами. Продолжительность - 2-3 минуты.



**Рис. 24.**



**Рис. 25.**



Рис. 26 — 29 - Выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест-объекта (флажок, ручка, карандаш и т.п.). Продолжительность — 2-3 минуты.

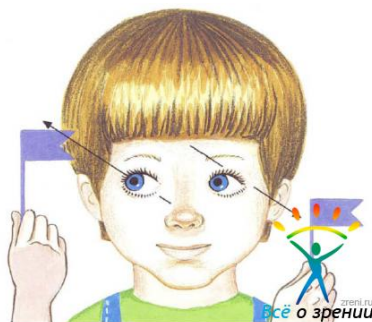


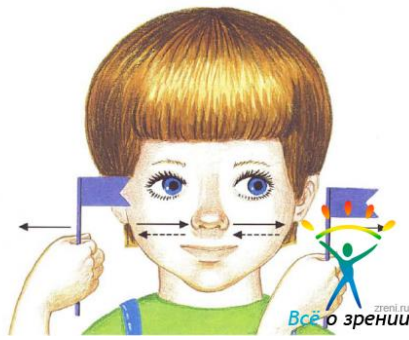
Рис. 26.



Рис. 27.

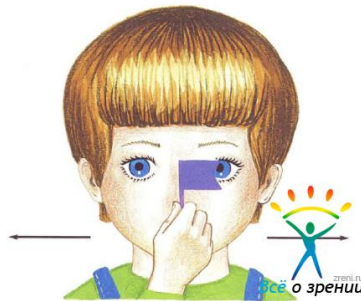


Рис. 28.



**Рис. 29.**

Рис. 30 — 31 - Приближая и отдаляя флажок от носа, следить за ним открытыми глазами. Закрывать глаза и попытаться повторить движения глаз.



**Рис. 30.**



**Рис. 31.**

Рис. 32 — 33 — Встать спиной к зеркалу, закрыть один глаз рукой, чуть-чуть повернув голову, попытаться увидеть себя в зеркале. Повторить, закрыв другой глаз.



Рис. 32.



Рис. 33.

Рис. 34 — 35 - Делать то же, что и в предыдущем упражнении, только поворачивать не голову, а корпус.



Рис. 34.



Рис. 35.

### III. Дополнительный релаксационный и аккомодационный комплексы

Упражнения 36 — 46 направлены на сброс зрительного напряжения.  
Продолжительность выполнения всех упражнений - 3 минуты.

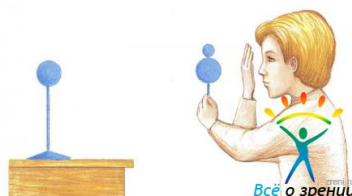


Рис. 36. Аккомодационный комплекс. Переключение взгляда с ближнего на дальний объект и обратно

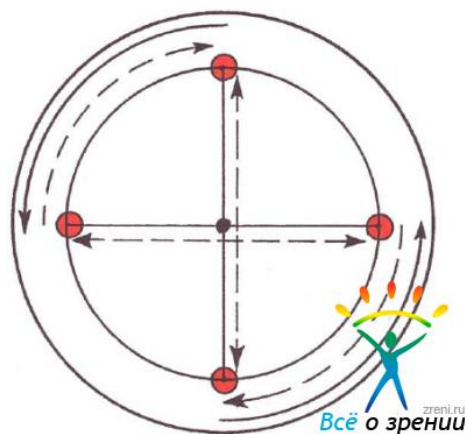
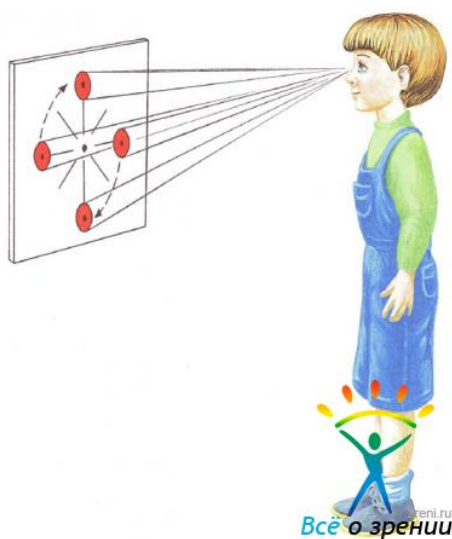
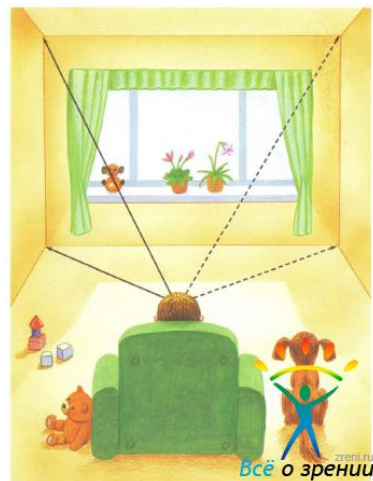


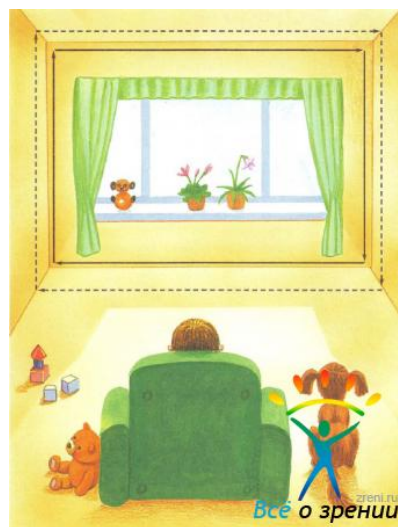
Рис. 37.1. Глазной тренинг с использованием специальной таблицы



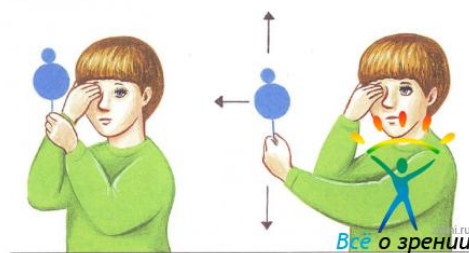
**Рис. 37.2.** Перемещение взгляда с одного круга на другой



**Рис. 38.1** Повороты глазных яблок по визуальным контурам окружающих предметов



**Рис. 38.2.** Перемещение взгляда по периметру окружающих предметов



**Рис. 39.1.** Повороты глазного яблока в различных направлениях с использованием тест-объекта в монокулярном режиме)

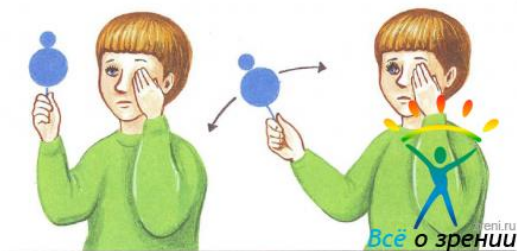


Рис. 39.2

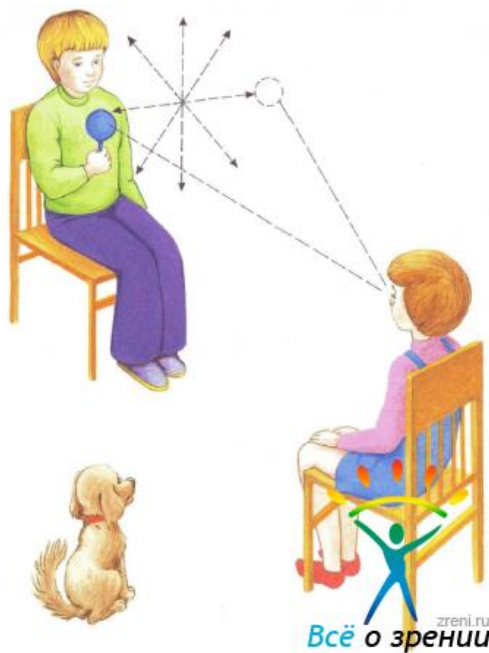


Рис. 40. Выполнение поворотов глазных яблок в различных направлениях с помощью партнера

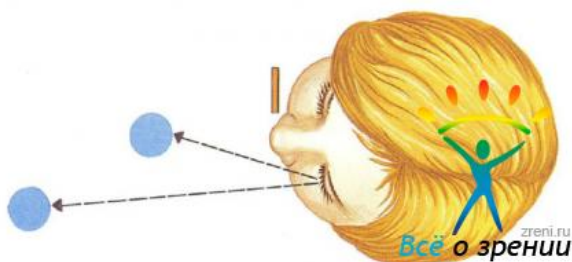
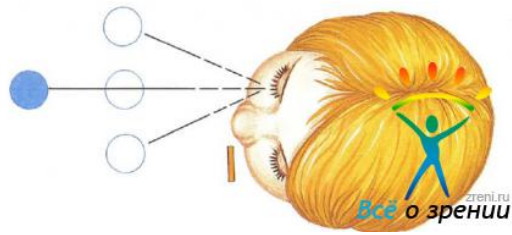
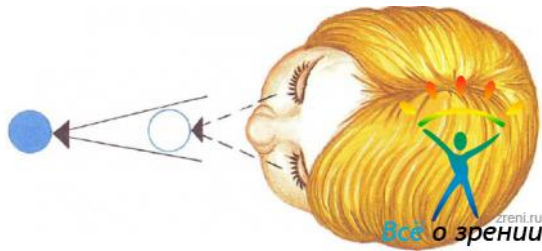


Рис. 41.1. Упражнение для цилиарной мышцы в монокулярном режиме для левого глаза



**Рис. 41.2.** Упражнение для цилиарной мышцы в монокулярном режиме для правого глаза



**Рис. 41.3.** Упражнение для цилиарной мышцы для обоих глаз



**Рис 42.** Упражнение для тренировки цилиарной мышцы в бинокулярном режиме



Рис. 43. Упражнение «Метка на стекле»



Рис. 44.





**Рис 45.** Аккомодационное упражнение с использованием естественных отдаленных объектов (здания и т.д.)



**Рис. 45.1.** Аккомодационное упражнение с использованием природных ландшафтов



**Рис. 46.** Взгляд на отдаленно расположенные объекты на открытом ландшафте (для расслабления и отдыха глаз)