

8. **"Косые глаза"**. Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к

переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".

9. **"Близко - далеко, или работа глаз на расстоянии"**. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую деталь. Ею может быть листик дерева, растущего за окном, или небольшая бумажная точка, наклеенная на стекло на уровне глаз. Затем над выбранной точкой проведите воображаемую прямую линию, уходящую вдаль, и направьте свой взгляд далеко вперед, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

### **Правила выполнения**

Все упражнения, кроме последнего, выполняются сидя, в удобном положении. Спина - прямая, шея и плечи максимально расслаблены.

В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.

Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ № 4»

Адрес: Тульская область, Дубенский район, п.Гвардейский, ул.Молодежная ,11

Телефон: 8(48732)3-26-68  
Эл. почта: ilichevadubna@mail.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ №4»

*«Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение: Это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира»*

**М. Горький.**



## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**п. Гвардейский**

Зарядку для глаз йоги придумали в самые незапамятные времена, по крайней мере, выглядит она не больно-то современно. Обязательно нужно выполнять эту зарядку ежедневно, не пропуская ни одного дня. Говорят, один день пропуска, и можно потерять эффект, достигнутый за последние пару недель. Зарядку можно делать в любое время суток, главное - спустя не меньше четырех часов после еды. Все упражнения, кроме последнего, лучше всего выполнять, сидя в позе лотоса. Если для тебя это сложно, просто сядь удобно, так, чтобы спина была прямой. Между упражнениями давай глазам отдохнуть, расслабляя их и часто моргая.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть.  
Мы закроем быстро глазки,  
И чтобы время не терять,  
Будем мы теперь моргать.  
И откроем их опять.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «ПОИГРАЕМ С ПАЛЬЧИКАМИ»

А теперь нам надо встать,  
Один пальчик вверх поднять,  
Посмотреть сначала вверх,  
а потом на пальчик.  
Руку вытянем вперед,  
Только не наоборот,  
Но из виду не теряем,  
К глазкам пальчик приближаем.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЖМУРКИ»

В "жмурки", дети, поиграем.

Снова пальчик поднимаем.

И, закрыв ладошкой глаз,

Мы посмотрим еще раз.

Только руку поднимаем,

Упражнение повторяем.

В сторону отводим руку

И ведем ее по кругу.

Вы, ребята, не зевайте,

Пальчик взглядом провожайте.

### УПРАЖНЕНИЕ «МОРГУНЧИКИ»

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем

И опять играть начнем.

*У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.*



## Глазной профилактический комплекс

**1. Расслабление.** Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.

**2. Движения по прямым линиям.** Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.

**3. Моргание.** Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.

**4. Диагонали.** Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.

**5. Зеркальная диагональ.** Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.

**6. "Темное расслабление".** Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.

**7. Моргания.** Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.