

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Положение тела при работе считается правильным, когда линия центра тяжести пересекает скамью позади тазобедренного сустава, голова несколько наклонена вперёд, глаза находятся на расстоянии длины предплечья и кисти с вытянутыми пальцами от книги, лежащей на столе, плечевой пояс сохраняет горизонтальное положение, туловище отодвинуто от края стола на 3-5см.

Простейшие упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности

(по Демирчоглян Г.Г.)

Релаксационный комплекс

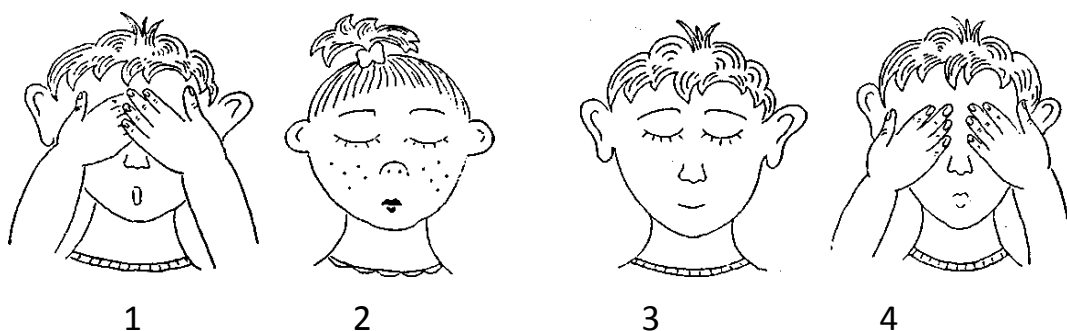


Рис. 1 - 4. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). Продолжительность до 10мин.

Рис. 2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое прогревание). Продолжительность до 2 мин.

Рис. 3. Выполнение упражнения «ПАЛЬМИНГ» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). Продолжительность от 50 сек. до 3 мин.

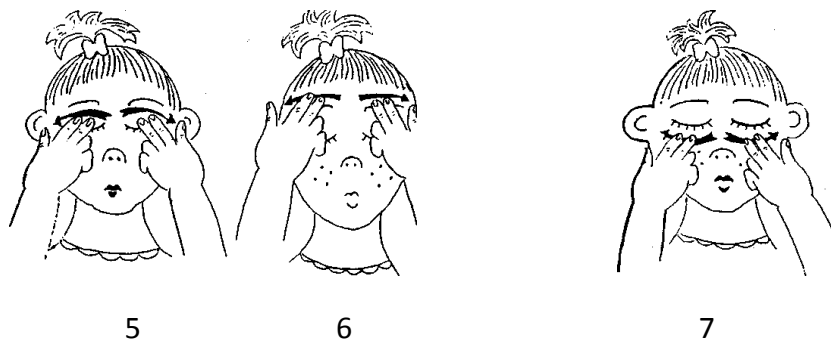


Рис. 5-7. Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками указательных пальцев обеих, рук. Продолжительность до 3 мин.

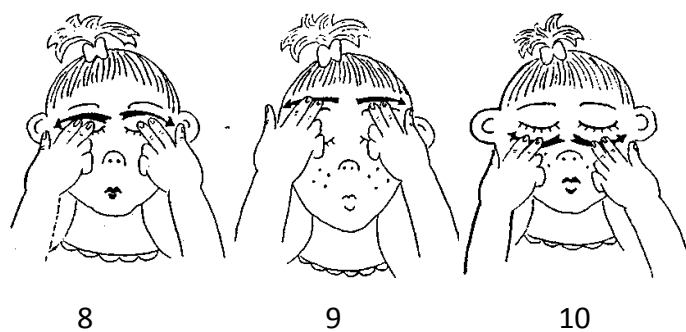


Рис. 8-10. Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук.

Продолжительность до 3 мин.

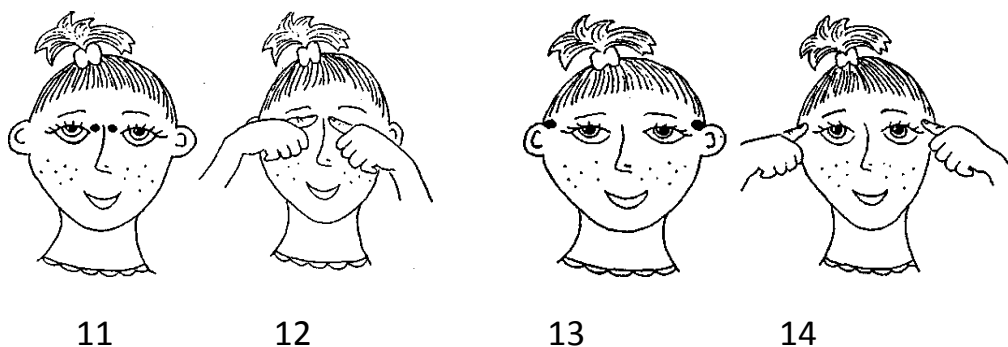


Рис. 11-12. Надавливание на точки у переносицы.

Рис. 13-14. Надавливание на точки в области виска.



Рис. 15-16. Надавливание на точки под глазами.

Рис. 17. Надавливание на точки за ушами. Продолжительность

от 3 до 5 сек. на каждую точку. Рис. 11—17. Выполнение пальцевого массажа точек акупунктуры (приемы традиционного китайского массажа «Цзинло»).

Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц

Динамический комплекс

Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить релаксационный комплекс (не менее 5 мин) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижающих зрительное напряжение. Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).



18



19



20



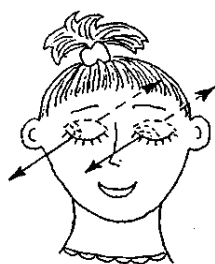
21



22



23



24



25

Рис. 18—21. Выполнение поворотов глазного яблока по горизонтальной (рис. 18), вертикальной (рис. 19) и диагональным (рис. 20—21) траекториям (направлениям).

Все упражнения выполняются только с открытыми глазами. Продолжительность — до 3 мин.

Рис. 22—25. Те же упражнения в режиме закрытых глаз.

Продолжительность — до 3 мин.

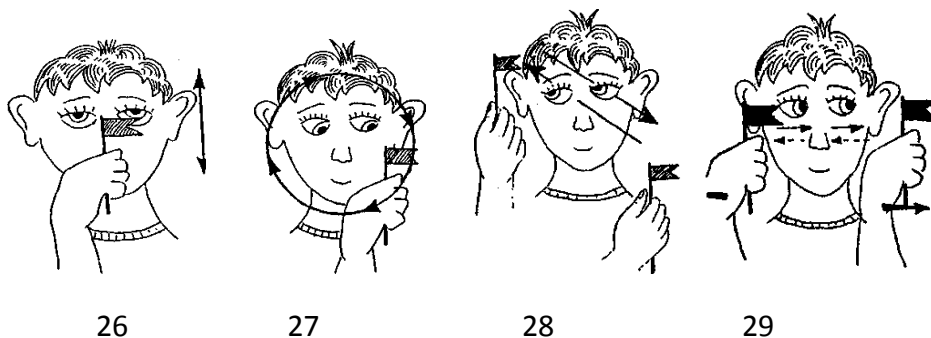


Рис. 26—29. Выполнение поворотов глазного яблока по различным направлениям с использованием «тест-объекта» (флажок, ручка, карандаш и т. п.): «Двигаю флажок по разным направлениям и одновременно слежу за движением флажка». Продолжительность 2—3 мин.



Рис. 30—31. Выполнение поворотов глаз по часовой и против часовой стрелки (рис. 30 — с открытыми глазами; рис. 31 — с закрытыми глазами). Продолжительность — 2—3 мин.

Дополнительный релаксационный комплекс.

(Упражнения, направленные на сброс зрительного напряжения).

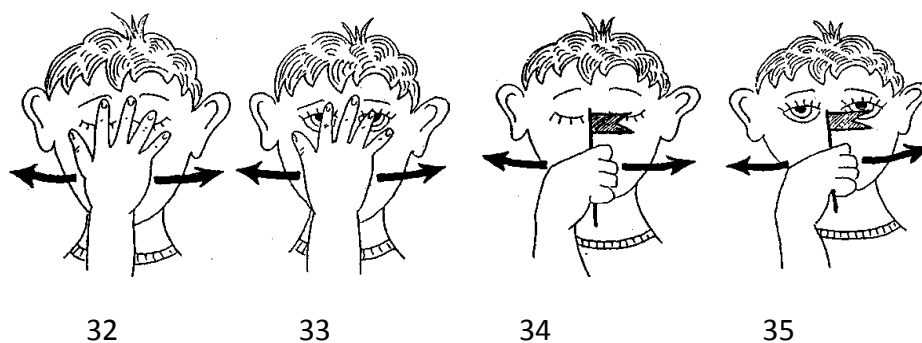


Рис. 32—35. Выполнение приемов упражнения «Пальцевые повороты» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). Продолжительность - до 3 мин.

