

## **Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера.**

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Необходимо соблюдать еще одно условие: режим проветривания.

### Упражнение № 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Упражнение № 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

### Упражнение № 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

### Упражнение № 4

Быстро перевести взгляд по диагонали направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль — на счет 1-6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль — на счет 1-6.

### Упражнение № 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль — на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

### Упражнение № 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль — на счет 1-6.

## **Гимнастика для снятия общего утомления.**

### Упражнение № 1

Исходное положение — стойка: ноги врозь. По счету 1 — руки к плечам; 2-руки поднять вверх, прогнуться; 3-руки через стороны опустить вниз; 4-прийти в исходное положение. На счете 1-2 — вдох, на счете 3-4 — выдох. Повторить 3 раза.

### Упражнение № 2

Исходное положение — ноги врозь, руки вверх. По счету 1- не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2- вернуться в исходное положение, по счету 3- повернуть туловище влево, по счету 4- вернуться в исходное положение. На счет 1- вдох, на счет 2- выдох, на счет 3- вдох, на счет 4- выдох. Повторить 3-4 раза.

### Упражнение № 3

Исходное положение — ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 — два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 — два рывка назад прямыми руками; 5-6 — руки опустить. На счет 1-2 -выдох, 3-4 — вдох, 5-6 — выдох. Повторить 3-4 раза.

Зарядка для глаз при работе с компьютером доказывает свою действенность и эффективность, и рекомендована всем без исключения.

Будьте здоровы! Ваш психолог, Елена Александровна.