

# ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ



# ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

## 1. «Метелик».

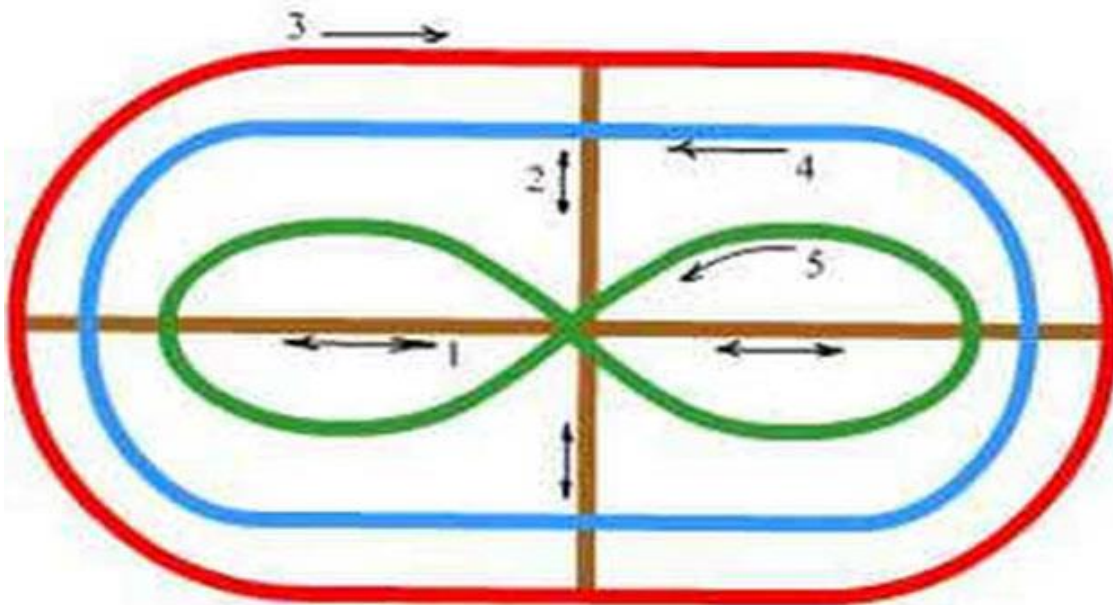
Часто-часто поплескайте віями, тобто моргніть. Виявляється, перед монітором очі лінуються і перестають моргати, а це шкодить нашому зору.

## 2. «Вгору-вниз».

Голову тримайте прямо, не закидайте. Дивіться прямо перед собою. Повільно підніміть погляд на стелю, затримайте на пару секунд, потім також повільно опустіть його на підлогу і теж затримайте. Голова під час виконання вправи залишається нерухомою.

## 3. «Маятник».

Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подивіться вліво, потім повільно переведіть погляд вправо. Голова нерухома, працюйте тільки очима. Під час виконання вправи стежте за станом м'язів очних яблук, не перенапружуйте їх!



## 4. «Вісімка».

Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подумки уявіть собі горизонтальну вісімку (або знак нескінченності) максимального розміру в межах вашого обличчя і плавно опишіть її очима. Повторіть вправу кілька разів в одну сторону, потім в іншу. Після цього часто помаргайте.

## 5. «Циферблат».

Уявіть перед собою великий циферблат золотого кольору (вчені вважають, що саме цей колір сприяє відновленню зору). Виконуйте кругові рухи очними яблуками, залишаючи при цьому голову нерухомою.

### 6. «Олівець».

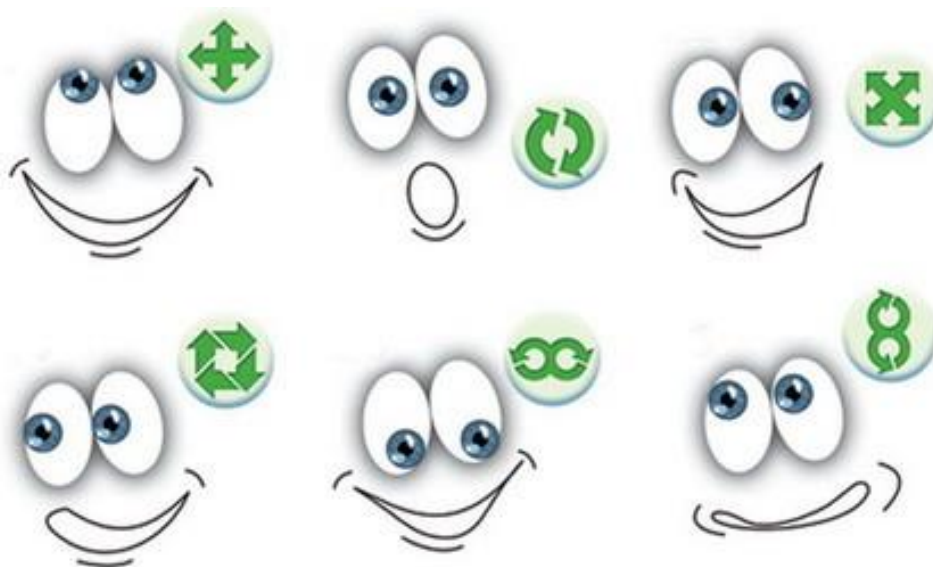
Візьміть олівець в праву руку і витягніть її, піднявши олівець на рівні очей. Дивіться на кінчик олівця і повільно відводите руку вправо, потім вліво, проводжаючи пишучий предмет очима, але не рухаючи головою.

### 7. «Прекрасне далеко».

Підійдіть до вікна і подивіться вдалину, потім на кінчик носа - це тренує очну м'яз. Повторіть вправу кілька разів.

### 8. «З широко закритими очима».

Закрийте очі і спробуйте описати ними уявний коло, потім горизонтальну вісімку, потім хрестик.

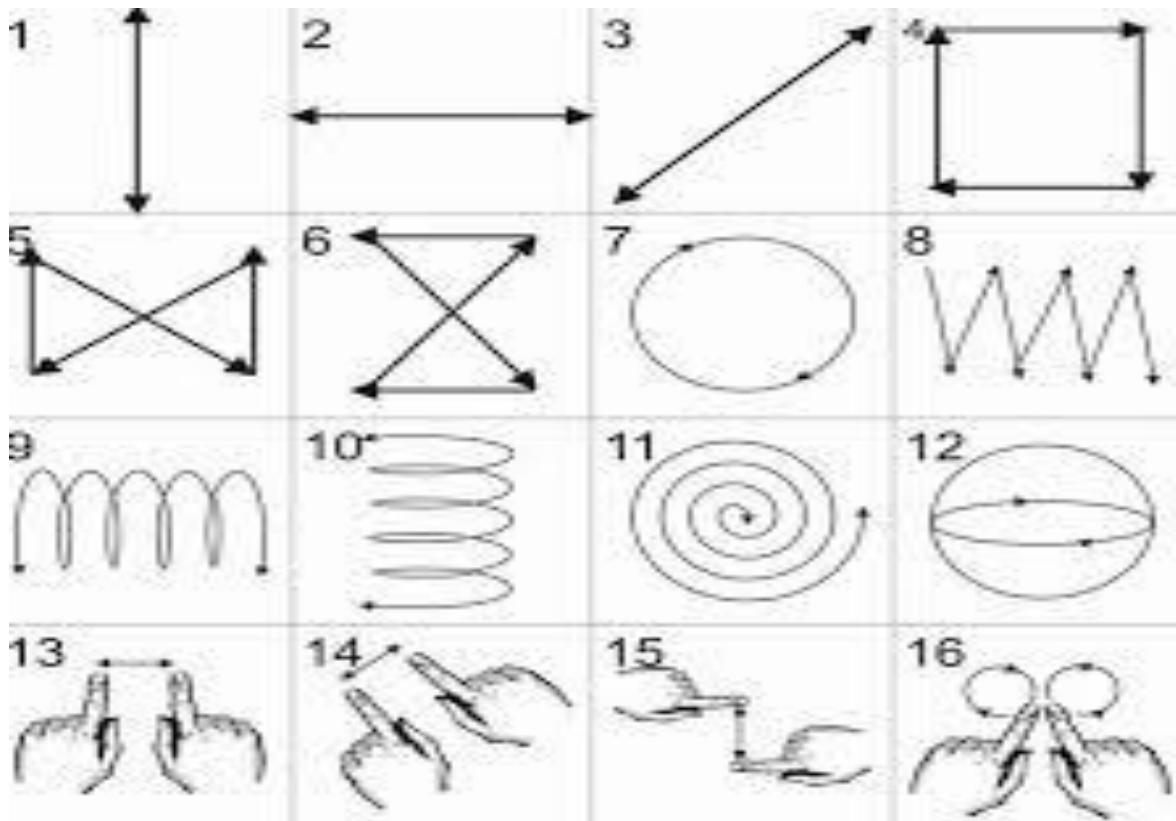


### 9. «Жмурки».

Кілька разів сильно примружтеся, потім просто закрийте очі і посидьте 20-30 секунд.

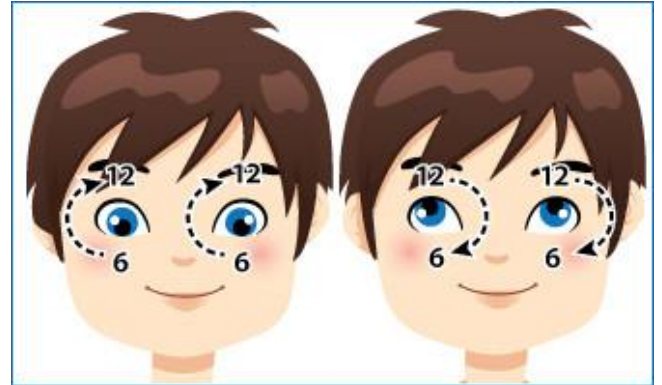
## 10. «Масаж».

На наших вухах знаходиться величезна кількість точок, через які можна впливати на той чи інший орган. Так, стимулюючи мочку, ви опосередковано впливаєте на зір.



**1.** Працювали ви, трудились,  
Оченята вже втомились.  
А щоб плідно працювати,  
Треба їм відпочивати.  
Погляд вмить направте вправо,  
Вліво, ввверх, униз і прямо.  
Учні, дихайте довільно,  
Відчувайте себе вільно.

Раз, два, три, чотири, п'ять.  
Треба тричі повторять.  
Молодці, чудово, браво!  
Починаєм другу вправу.  
Проведіть очима коло  
Швидко, швидше і поволі.  
Вправо, вліво повертіли,  
Очі ваші щоб спочили.  
Всі зробіть діагональ.  
Зверху – вниз, а потім вдаль.  
Двічі рухи поміняйте.  
Вниз і ввверх – відпочивайте!

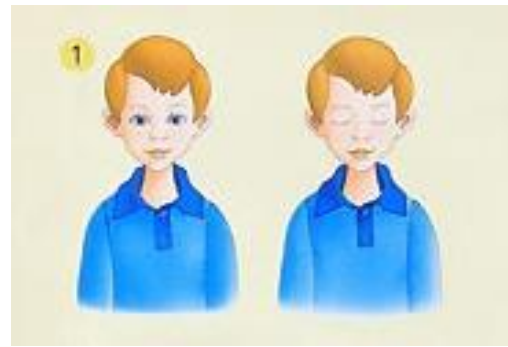


**2.** Міцно стиснути повіки.  
Розімкніть повільно віки.  
Декілька разів моргніть  
Вправо ще раз повторіть.  
Поморгайте дві хвилини  
Швидко-швидко, час бо лине.  
Притуліться до долонь,  
Проведіть ними до скронь.  
Всі заплющіть міцно очі,  
Вверх та вниз ними ведіть.  
Зосередьтеся на точці  
І спокійно посидіть.

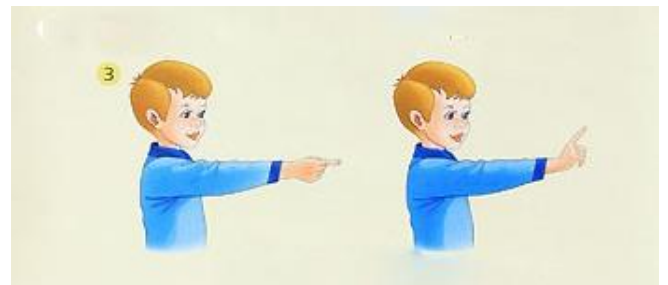


**3.** Очі швидко обертаєм,  
Головою не хитаєм.  
Вліво раз, два, три, чотири.  
Вправо стільки ж повторили.  
По колу очі обертаєм  
І все навколо розглядаєм.  
Раз коло, два і три, чотири.  
Щільніше очі ми закрили.  
На п'ять і шість їх потримали  
І потім знову закружляли.

**4.** На повіки натискайте,  
Потім пальці відпускайте.  
Півхвилини посидіть,  
Вправо знову повторіть.  
Подивись на кінчик носа,  
Потім глянь удалину,  
Зиркни на сусіда скоса.  
Вправо, вліво! Ну ж бо! Ну!  
А тепер розправте спинку,  
Прямо гляньте – відпочиньте.  
Погляд в точці сфокусуйте  
І довільно релаксуйте.  
Міцно-міцно тріть долоні,  
До очей їх приложіть.  
Масажуйте очі легко  
І заняття знов почніть!



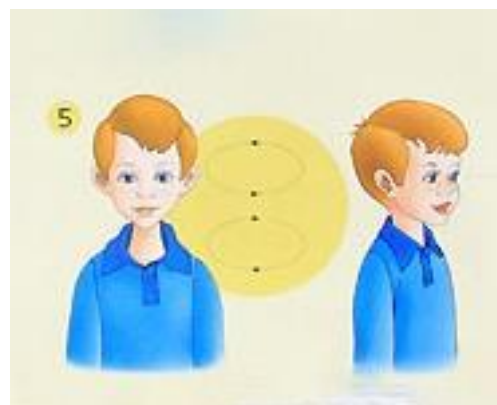
**5.** Очі щільно ми закрили –  
це один, два, три, чотири.  
Потім ширше розкриваєм,  
Вдалині щось роглядаєм.  
І поки ми розглядали  
До шести порахували.  
Щоб очі наші відпочили,  
Робим це разів чотири.



**6.** Раз, два, три! Очі догори!  
На чотири та й на п'ять  
Будем міцно їх стулять.  
Знову очі догори  
Ми рахуєм раз, два, три!  
Очі щоб відпочивали  
Дивимось ми вліво – вправо.  
Потім блимаєм очима.  
І знову ними вліво – вправо



7. Раз, два - рівно голова!  
Три, чотири, п'ять - будем очі  
затулять.  
Шість, сім - знов відкрили  
І на вісім затулили.  
Міцно, міцно потримали.  
І все знову починали.  
П'ять разів так повторили,  
За комп'ютери знов сіли.



8. Сплять маленькі «совенята»  
Раз – розкрили оченята.  
Подивилися навколо  
Потім вгору і додолу.  
Оченята - блим, блим, блим.  
Відпочити треба їм.  
Вправо, вліво оченята  
Повертали совенята  
Совенята будуть спати  
А ми – далі працювати

