

Упражнения обучающимся для снятия усталости глаз

Погружение, комплекс упражнений для глаз.

Выполнять обязательно в кресле, легко, без напряжения.

Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока:

- взгляд влево — прямо,
- вправо — прямо,
- вверх — прямо,
- вниз — прямо,
- без задержки в отведенном положении.

Круговые движения глаз - от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрее, потом медленнее.

Изменение фокусного расстояния:

- Посмотрите на кончик носа, затем вдаль.
- Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторите упражнение несколько раз.

Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз. Движения, во время моргания, лёгкие, как взмах крыльев бабочки.

Прикрыть глаза разогретыми ладонями, которые складываются крест – накрест. Медленно произнести: «Мне хорошо, я лечу на ковре – самолёте, небо чёрное – чёрное. Тепло моих рук передаётся глазам, они становятся тёплыми. Мне хорошо и спокойно. Я сейчас улыбнусь и всё ясно увижу».

Гимнастика глаз снятия напряжения, комбинированная

В обычных условиях человек последовательно смотрит то на близкие предметы, то на отдаленные. Это заставляет мышцы, управляющие хрусталиком, растягиваться и сокращаться; так сохраняется необходимая эластичность мышц и возможность фокусировки глаза.

В том случае, когда человек долгое время смотрит на статичный объект, находящийся все время на одном и том же расстоянии (книга, тетрадь, монитор компьютера), начинает **развиваться близорукость** (миопия) – глаз постепенно теряет способность рассматривать предметы на большом расстоянии в связи с атрофией мышц хрусталика.

А ведь именно за компьютером некоторые люди часто сидят не отрываясь, часами напролет.

Исходное положение сидя, каждое упражнение повторяется 5-6 раз.

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

- Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох.
- Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки.

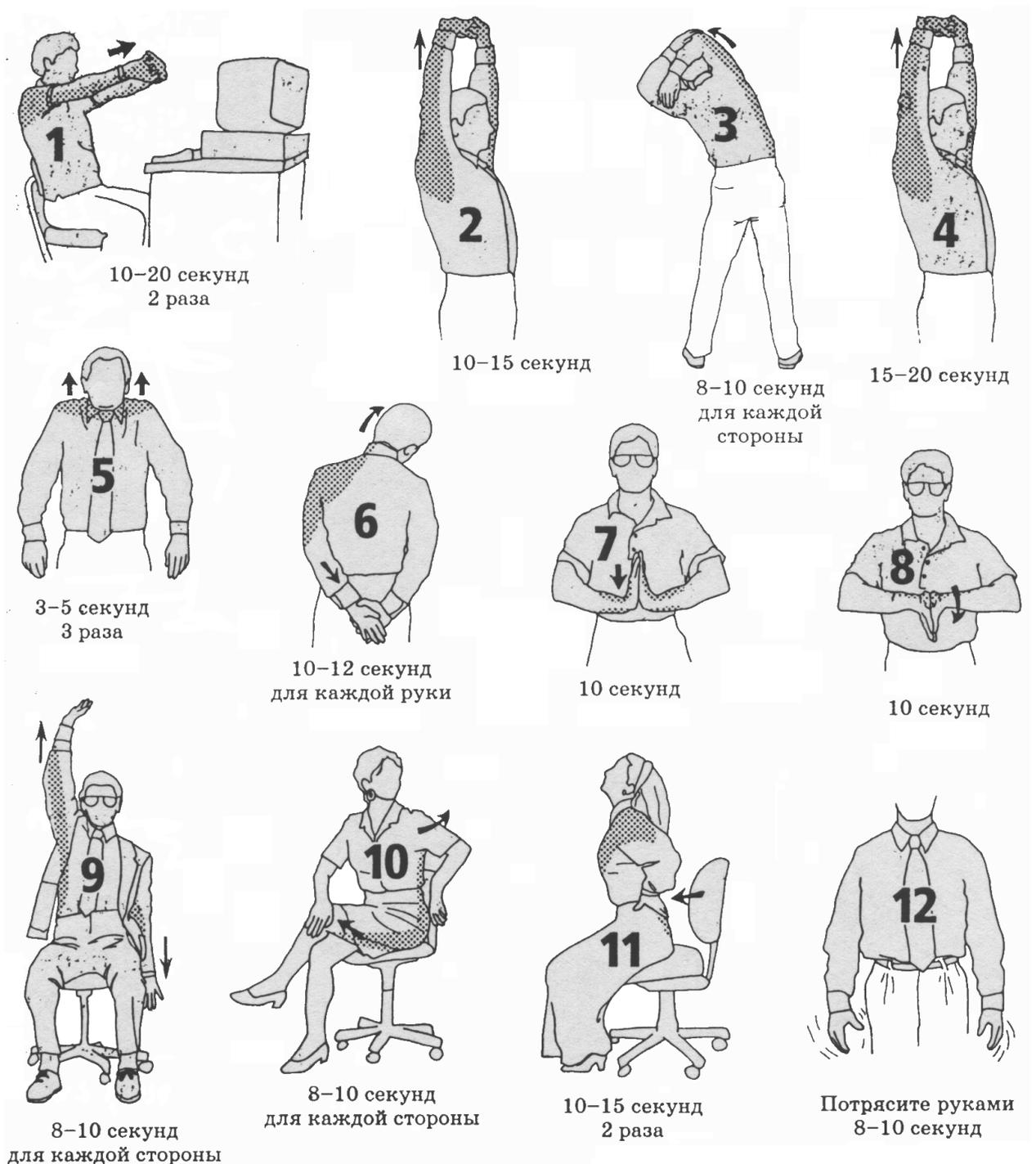
Повторить 5-6 раз.

• Руки — на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

- Повторить 5-6 раз.
- Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, за тем — против часовой стрелки.
- Повторить 5-6 раз.
- Руки — вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох).
- Повторить 4-5 раз.
- Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.

- Повторить 6-8 раз.

Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев



Набор помогающих упражнений для глаз

Упражнение «Вверх-вниз»

Поднять глаза вверх, опустить вниз, вверх-вниз. Поморгали-поморгали.

Упражнение «Ходики»

Скосить глаза вправо, перевести влево. Вправо. Влево. Поморгать.

Упражнение «Диагонали»

Поднять глаза вправо - вверх. Потом влево - вниз. Перевести вправо - вверх, затем влево - вниз. Поморгать. Выполнить это упражнения в обратном направлении, начиная с влево - вниз. Закончить упражнение морганием.

Упражнение «Прямоугольник»

Рисуем «прямоугольник» глазами, начиная вести сторону «прямоугольника» снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгать. Выполнить упражнения в другую сторону. Закончить упражнение морганием.

Упражнение «Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке, останавливаясь с каждым переводом глаз, так как будто ваши глаза часовая стрелка. Поморгать. Повторите упражнение, делая движение против часовой стрелки. Поморгать.

Упражнение «Моргание»

Закрывать глаза, подумать о чём-нибудь приятном. Открыть, поморгать глазами, как бабочка машет крыльями.

Упражнение «Письмо носом»

(снижает напряжение в области глаз).

Закройте глаза. «Используя» нос, как длинную ручку, пишите или рисуйте что-нибудь (текст или сведения о себе) в воздухе. Глаза при этом слегка прикрыты.

Упражнение «Змейка»

Нарисуйте глазами волнистую линию, начиная справа налево. Поморгать. Сделайте то же самое упражнение в другую сторону. Поморгать

5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков и старшеклассников

УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

УПРАЖНЕНИЕ № 2. Дыхательные техники

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите, таким образом, несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю,

вдохните через правую ноздрию, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

УПРАЖНЕНИЕ № 3. Расслабляющая медитация

Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположиться в кресле или на диване и помечать под расслабляющую музыку.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. Палочка-выручалочка

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. Арттерапия

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым.