

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Т.Н. Клиндух

Задание с 17.09.20 по 25.09.20 г.: Составить комплекс упражнений (не менее 10 упр.) для профилактики нарушения зрения.

Работу напечатать (распечатывать не нужно!), оформить в свободной форме, обязательно указав ФИ, курс, специальность. Выслать документ с выполненным заданием на эл. почту по адресу:

tatianaklindukh@gmail.com

Работы прислать до 25.09.20

Информация для ознакомления.

Гимнастика для глаз – это эффективная и простая помощь при переутомлении зрения, которую вы можете оказать себе самостоятельно. Есть множество комплексов, разработанных для того, чтобы справиться со зрительной усталостью и укрепить глазные мышцы. Одни из них универсальные, другие – оптимизированы для отдельных категорий людей.

Специальная гимнастика помогает отдохнуть, расслабиться, снять чрезмерное зрительное напряжение. Мышцы глаз можно и нужно тренировать. Зарядка хороша тем, что:

- для ее выполнения не требуется много времени и какой-либо специальной подготовки;
- зачастую даже нет необходимости вставать;
- со стороны не видно, что вы делаете упражнения, не стоит волноваться из-за лишнего внимания.

Гимнастика для глаз может принести пользу людям всех возрастов.

Что дает зарядка для глаз

Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь:

- снять усталость – отвлекаясь на время от монотонной работы, вы можете отдохнуть;
- восстановить кровообращение в глазах;
- укрепить глазные мышцы.

Упражнения также помогают расслабиться, подготовиться к дальнейшему решению задач, избавиться от нервозности.

В то же время необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят вас от близорукости, дальнозоркости или астигматизма, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом.

Когда стоит делать гимнастику

Любая гимнастика приносит положительный результат лишь при условии регулярных тренировок. Поэтому желательно делать зарядку для глаз каждый день.

Более сложные комплексы упражнений стоит выполнять два раза – утром и вечером. Между ними, в течение дня, нужно делать более простую гимнастику. Достаточно даже отвести взгляд от компьютерного монитора и поморгать в течение 10-15 секунд.

Кому противопоказана гимнастика для глаз

Есть ряд ситуаций, в которых упражнения для глаз делать нельзя. Основные противопоказания:

- воспалительные заболевания глаз, например, конъюнктивит и блефарит;
- отслоение сетчатки;
- неврологические заболевания;

- нарушение работы глазодвигательных мышц.

Стоит обязательно проконсультироваться у офтальмолога, обсудить с ним саму возможность зарядки для глаз, а также упражнения, которые разрешается выполнять, если:

- вам недавно делали операцию на глазах;
- у вас близорукость высокой степени;
- у вас повышенное глазное давление – в данном случае, прежде чем делать упражнения, давление надо нормализовать.

После проверки составленного Вами комплекса и если нет противопоказаний, выполняйте упражнения для глаз находясь на дистанционном обучении во избежание переутомления зрения.