ОРУ при заболеваниях органов зрения

1. Круговые движения глазными яблоками. Выполнять медленно в различных направлениях в течение 10-15 сек.
2. Палец держать перед носом на расстоянии около 30 см, один глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета на палец и обратно в течение 10 – 15 сек.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, руки назад- пальцы соединить в замок, лопатки соединить, смотреть вперёд.
4. И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох.
5. И. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и с одновременным поднятием согнутой в колене ноги.
6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги подняты до угла 30^0. Упражнение «ножницы». Тоже, но угол- 45^0.
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела, упражнение «Велосипед».
8. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела около 10 см. Первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через 30 сек. - руки поменять.
9. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Мах прямой ногой до угла 90^0, хлопком ладонями под ногой.
10. И.п.- то же. Махи прямыми ногами вбок - по 10 раз, ступни ног параллельно полу.
11. И.п.- стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, стопа прижата к голени прямой ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Равновесие. Тоже, на другой ноге.