

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Польза гимнастики для глаз

Упражнения для зрения оказывают неоценимую пользу не только глазам, но и другим органам.

Это связано с тем, что гимнастика позволяет:

### 1. Расслабиться.

Даже 5-минутный перерыв в работе или изучении нового материала даст возможность отвлечься, набраться сил и подготовиться к дальнейшему решению самых сложных задач. При выполнении упражнений вы отвлекаетесь от того, что происходит вокруг. Одновременно с этим вы получаете возможности для концентрации внимания на личных ощущениях. Тревога и нервозность исчезают сами по себе.

### 2. Улучшить память и в целом расширить возможности мозга.

Выполняя упражнения, вы активизируете мозговое кровообращение. Это способствует стимуляции восстановительных и регуляционных процессов.

### 3. Снять усталость.

Переключаясь с монотонной работы, массируя глазные яблоки, вы расслабляете все нервные окончания.

### 4. Улучшить зрение.

Многие упражнения особенно эффективны в детском возрасте. При их регулярном выполнении (особенно при близорукости в начальной стадии) действительно можно вернуть 100 % зрения даже в том случае, если оно уже начало снижаться.

### 5. Стимулировать работу слезных каналов.

Специальные упражнения позволяют забыть о сухости глаз, сопровождающем ее жжении, сделать взгляд свежим и здоровым.

### 6. Остановить снижение зрения.

Восстановление кровоснабжения стимулирует приток витаминов и кислорода к важнейшим элементам глаз.



## **Кому и когда противопоказаны упражнения для глаз?**

Противопоказаниями к упражнениям для улучшения зрения являются:

1. Конъюнктивит и блефарит. Упражнения не рекомендовано выполнять при обострениях воспалительных заболеваний. Это связано с тем, что гимнастика для глаз стимулирует обменные процессы и выделение слезной и иных жидкостей, которые быстро разносят опасные бактерии. Вредоносные микроорганизмы могут попасть и на лицо, став причиной различных воспалительных реакций.
2. Отслоения сетчатки. При данной патологии сетчатая оболочка глаза отделяется от сосудов. Упражнения могут стать причиной дальнейшего ухудшения зрения. Выполнять их без рекомендаций врача строго запрещено!

Также гимнастикой не следует заниматься сразу после оперативных вмешательств на глазах. Упражнения могут стать причиной расхождения швов или кровотечений. Приступить к занятиям следует только при получении соответствующих рекомендаций от офтальмолога.

## **Примеры упражнений для глаз**

Универсальные упражнения, позволяющие сохранить зрение

Хотите, чтобы зрение долго оставалось четким? Выполняйте простейшую гимнастику, в которую входят такие упражнения, как:

- Зажмурование. Сядьте на стул и зажмурьтесь. Разомкните веки. Повторите упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд. Простой комплекс позволит укрепить мышцы и одновременно расслабить их, а также улучшить кровоснабжение глаз.
- Моргание. Это упражнение выполняется 1-2 минуты и направлено на улучшение местного кровоснабжения.
- Перемещения взгляда. Стоя, смотрите сначала влево, а потом вправо. Перемещайте взгляд снизу вверх. Простейшие действия тренируют мышцы глаз. Выполняя их регулярно, можно предупредить снижение остроты зрения.

Рекомендуем сочетать упражнения с массажем. Аккуратно массируйте верхние и нижние веки подушечками пальцем. При массаже верхнего века двигайтесь от внутреннего края к наружному, нижнего – в обратном направлении. Сеанс длится всего 1-2 минуты, но позволяет эффективно расслабить мышцы и стимулировать приток крови вместе с необходимыми питательными веществами.

## **Упражнения для восстановления при близорукости**

Близорукость является распространенным дефектом зрительного аппарата. При такой патологии изображение формируется перед сетчаткой. По этой причине человек хорошо видит вблизи, но плохо вдали. На начальных стадиях от проблемы можно избавиться. Достаточно выполнять следующие упражнения:

1. Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывайте и закрывайте глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.
2. Восьмерки. Выполняйте движения глазами, рисуя цифру «8».
3. Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисуйте прямые линии и другие фигуры. Следите за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускайте перенапряжения глаз.

4. Давление. Положите указательные пальцы на надбровные души и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.

## **Упражнения для восстановления зрения при дальнозоркости**

Дальнозоркость также является часто встречающейся патологией. Изображение при заболевании формируется не на сетчатке, а за ней. В результате пациенты прекрасно видят предметы, расположенные вдалеке, но не могут сконцентрироваться на объектах, которые находятся буквально перед глазами. Нередко это приводит к беспокойству, головной боли и даже депрессивным состояниям. По этой причине гимнастика должна быть направлена на расслабление.

Рекомендуем выполнять следующие упражнения:

1. Маятник. Покачивайте карандашом, стержень которого располагается на уровне вашего носа, в разные стороны и следите за предметом.
2. Свеча. Упражнения со светом и темнотой являются одними из самых эффективных при дальнозоркости. Проводите занятия в затемненном помещении. Просто наблюдайте за пламенем то лицом к нему, то боком. Взгляд от огня не отводите.
3. Буквы. Поставьте на носу точку (используйте для этого яркие краски, тени, тушь или помаду). Водите носом, не закрывая глаза, очерчивая по очереди все буквы.
4. Слежка. Данное упражнение выполняется на улице или балконе. Выберите любой движущийся объект и просто следите за ним взглядом. Вы можете наблюдать за птицей, самолетом, ребенком.
5. Наклоны. Закройте правый глаз. Наклоняйте голову к плечам. Теперь закройте левый глаз. Повторите упражнение.

Для восстановления зрения при дальнозоркости следует выполнять и массаж бровей. Он позволит полноценно расслабиться. Положите пальцы на брови. Совершайте мягкие и неспешные круговые движения. Уделяйте такому массажу всего 1-2 минуты в день. Первые результаты вы наверняка отметите уже через неделю. Они будут проявляться в улучшении общего самочувствия. Вы будете лучше концентрироваться на объектах, располагающихся вблизи.

## **Упражнения для снятия напряжения**

У вас уже обнаружили проблемы со зрением? Хотите предотвратить их? Мы предлагаем комплекс упражнений, который полезен как при профилактике патологий, так и их лечении.

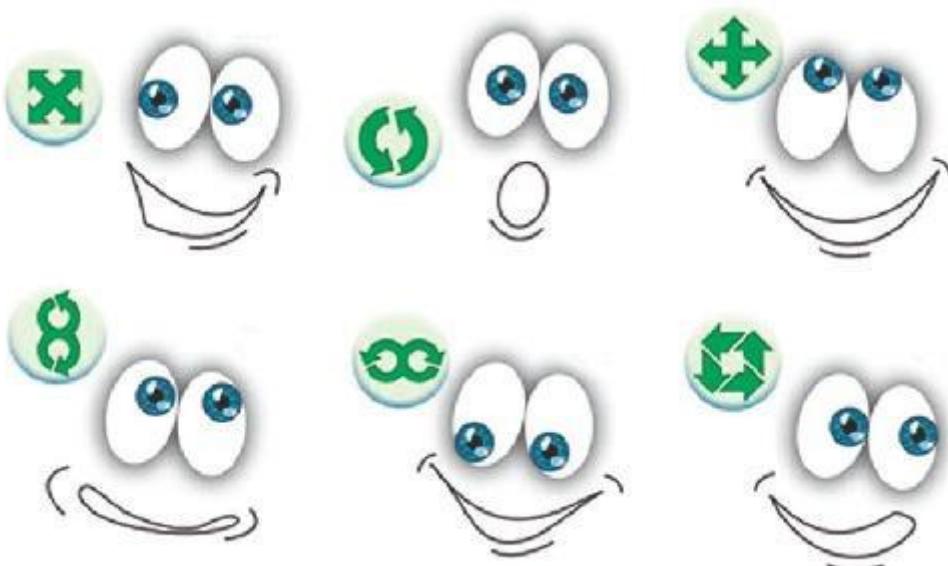
- Близко-далеко. Фокусируйтесь то на близко, то на далеко расположенных предметах. Лучше выполнять гимнастику на открытых пространствах. В этом случае вы сможете выбрать предметы на достаточно далеком расстоянии и максимально концентрироваться, рассматривая их.
- Фигурки. Рисуйте глазами различные фигуры (круги, квадраты и др.).
- Расслабление. Мы уже описывали это упражнение выше. Оно получило название пальминг и заключается в расслаблении открытых глаз в полной темноте, которая достигается благодаря собственным ладоням, сомкнутым над носом. Рекомендуем не просто отвлечься от проблем, а представить определенную картинку. Вспомните летний отдых на море, прокручивайте в голове кадры из любимого кинофильма или просто включите фоновую приятную музыку. Постарайтесь

проникнуть в собственные ощущения, зафиксируйте положительные эмоции, насладитесь теплом рук.

Такой простой комплекс для зрения выполняйте хотя бы раз в день.

## Упражнения для детей

Нередко зрение начинает ухудшаться уже в раннем возрасте. Именно поэтому важно регулярно посещать офтальмолога со своим ребенком. Опытный врач не будет торопиться «надеть» на малыша очки (если для этого нет серьезных показаний). Обычно для улучшения зрения на ранних стадиях близорукости назначается комплекс упражнений. Конечно, заставить ребенка заниматься не так просто. Именно поэтому мы рекомендуем превратить комплекс в приятную и интересную игру.



### Как это сделать? Все просто!

Гимнастику для глаз для улучшения зрения следует:

1. Проводить в приятной обстановке. Не отвлекайте ребенка от игр! Предложите ему заняться гимнастикой тогда, когда он свободен (после обеда, например, или сразу после пробуждения и умывания).
2. Выполнять в компании с игрушками. Используйте их в качестве объектов, на которых малыш будет фокусировать внимание.
3. Проводить регулярно. Включите занятия для улучшения зрения в ежедневное расписание ребенка.

Объясните ребенку цель упражнений. Расскажите о том, как важно иметь хорошее зрение. Скажите, что занятия позволяют снять очки (если они уже используются), или и вовсе не надевать их.

Обязательно хвалите ребенка, стимулируя его. Специалисты не рекомендуют давать в качестве поощрения конфеты или иные сладости. Так ребенок будет заниматься только ради лакомства! На самом деле, малыш должен понимать пользу упражнений.

Как часто нужно заниматься? Комплекс для зрения достаточно выполнять по 3-4 минуты 2 раза в день. Время тренировки можно увеличивать. Следите за тем, чтобы малыш не тер глаза. При любых жалобах ребенка обращайтесь к офтальмологу. Так вы точно не нанесете вреда зрению. Приступим?

- Попросите ребенка поморгать глазками так, как бабочка машет крыльишками.

- Сядьте напротив малыша и возьмите в руки его любимую игрушку. Попросите ребенка следить за вашими движениями. Двигайте игрушку в руках то вправо и влево, то вверх и вниз.
- Попросите ребенка представить большие настенные часы и проследить за тем, как двигается по циферблату воображаемая стрелка. Озвучивайте цифры, которые представляет малыш.
- Попросите ребенка посмотреть на нос и представить, что он растет и становится длинным, как у Буратино. Так ребенок будет перемещать взгляд вперед.
- Вместе с малышом просто покорчите рожицы. Попросите ребенка изобразить животное или птицу, активно двигая при этом глазами.

Постепенно приучайте малыша к самостоятельности. В возрасте 8-10 лет комплекс для зрения он должен выполнять без вашего участия. Вам останется лишь время от времени контролировать правильность осуществления всех действий. Для оценки степени восстановления зрения хотя бы 1-2 раза в полгода посещайте лечащего врача. При необходимости он дополнит комплекс или скорректирует его. При правильном выполнении всех действий зрение действительно улучшится.

Подготовила инструктор по физической культуре Н.Ю. Веселова