

Советы дефектолога « ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ »

Хорошо известно, что гимнастика для глаз была разработана йогами много лет назад, задолго до нашей эры. В попытках сохранения здоровья и создания сильного тела, йоги позаботились обо всех органах и системах и, конечно, не упустили и глаза. Глазам нужна регулярная тренировка и регулярный отдых. Это то, о чём непременно нужно помнить современному человеку. Большая часть нарушений зрения может быть связана с нашими неправильными привычками. Например, пренебрежение простыми правилами гигиены и длительная фокусировка зрения на близких объектах, таких как монитор компьютера или книга может привести к проблемам. В долгосрочной перспективе это может стать причиной потери гибкости мышц глаза. Регулярное выполнение "глазного" комплекса поможет притормозить прогрессирующую близорукость и быстро снять усталость. Гимнастику для глаз необходимо делать дважды в день, желательно не менее 3-5 минут.

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!
- 3) 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.

Глазной профилактический комплекс

1. Расслабление. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: любовное свидание или первую улыбку сына, плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания.

2. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.

3. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.

4. *Моргание*. Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.

5. *Диагонали*. Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.

6. *Зеркальная диагональ*. Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.

7. *"Темное расслабление"*. Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.

8. *Быстрые моргания*. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.

9. *"Косые глаза"*. Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".


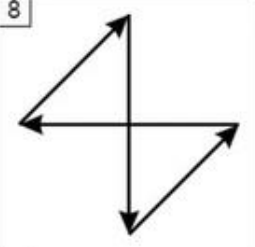
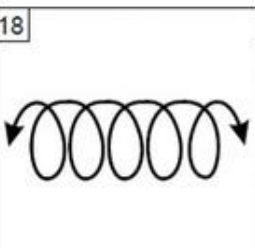
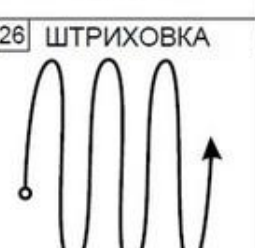
10. *"Близко-далеко, или работа глаз на расстоянии"*. Чтобы помочь внутренним мышцам глаза, отвечающим за фокусировку, посмотрите на объект вблизи, а затем на расстоянии. Например, посмотрите на свой палец на вытянутой руке, а затем посмотрите на объект на горизонте. Повторите упражнение 15 раз, не напрягаясь.

Правила выполнения

- Все упражнения, кроме последнего, выполняются сидя, в удобном положении. Спина - прямая, шея и плечи максимально расслаблены.
- В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.
- Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.
- Стоит выбрать несколько упражнений и повторять их в течение рабочего дня. Такая мышечная мини-зарядка особенно необходима всем, работающим за компьютером. В "производственный комплекс" стоит ввести гимнастику шейного отдела - наклоны головы вперед и вправо-влево.

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!!!

Тренировка глазных мышц

| | | | |
|--|---|---|--|
| 1 Принять мышечный корсет, расслабить мышцы. | | | |
| 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10  | 11  ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ | 12  ОБОРВАТЬ ЛЕПЕСТКИ | 13 МОРГАЕМ отдыхаем |
| 14  | 15  | 16 БЛИЗЬ - ДАЛЬ палец нос переносица потолок пол правое плечо левое плечо | 17 ПОГЛАДИТЬ ГОЛОВУ изнутри ПОЧИСТИТЬ УХО изнутри ПОЧИСТИТЬ УХО изнутри ПРОПОЛОСКАТЬ ГОРТАНЬ |
| 18  | 19  | 20 выбрасываем СЕРПАНТИН из глаз скручиваем обратно | 21 небольшой ОТДЫХ |
| 22 МАЯТНИК  | 23  | 24  | 25  |
| 26 ШТРИХОВКА  | 27  | 28  | 29  |