Основные причины ухудшения зрения

Причины падения остроты зрения делятся на две группы: врожденные и приобретенные. Люди страдающие офтальмологическими заболеваниями, вынуждены корректировать зрение с помощью очков или [контактных линз](https://elitplus-clinic.ru/uslugi/podbor-linz/). Патологии глаза влияют на качество жизни человека и ограничивают его профессиональную деятельность. Проблемы со зрением возникают по следующим причинам:

* Длительные нагрузки на глаза;
* Атрофия мышц хрусталика;
* Дефицит влаги в слизистых оболочках;
* Нарушение циркуляции крови в тканях;
* Возрастные изменения;
* Недостаток сна;
* Сопутствующие заболевания организма;
* Травмы головы или органов зрения.

Снижение остроты зрения провоцирует регулярное и неограниченное использование гаджетов. Поэтому нужно делать перерыв и давать глазам отдохнуть. Первые симптомы падения зрения: головные боли, расплывчатая картинка, дискомфорт в глазах. При одном из этих признаков нужно [обратиться к офтальмологу.](https://elitplus-clinic.ru/uslugi/vrach-oftalmolog.html)

Регулярный осмотр у окулиста - это гарантия сохранения остроты зрения. Чем раньше специалист обнаружит заболевание, тем больше вероятность его полного излечения.

Упражнения для глаз для улучшения зрения помогают предупредить развитие офтальмологических заболеваний. С помощью правильно подобранной гимнастики замедляется прогрессирование патологии и расслабляются мышцы зрительного аппарата.

Чем полезны упражнения для зрения?

**Польза гимнастики при дальнозоркости**

## Любая система мышц при недостаточной или монотонной нагрузке слабеет, становится дряблой, теряет упругость и эластичность. В полной мере это относится и к глазным мышцам, отвечающим как за аккомодацию («подстройку» фокуса в зависимости от расстояния до объекта), так и за движения глазного яблока в орбите. При постоянных и, что очень важно, разнообразных, динамически меняющихся нагрузках глазная мышечная система приобретает достаточный тонус, чтобы глубже изменять кривизну хрусталика и, таким образом, обеспечивать такое преломление света, которое компенсировало бы гиперметропический дефект. Кроме того, регулярная глазная гимнастика в значительной степени стимулирует процессы кровообращения, метаболизма, питания тканей. Следует подчеркнуть, что эффективность упражнений существенно возрастает, если их регулярное выполнение сочетается с оптимизацией рациона питания: врач-офтальмолог подробно проинструктирует вас касательно того, какие продукты содержат необходимые глазам витамины, микроэлементы и минералы.

## Мышцы глаза

Гимнастика для глаз помогает восстановить тонус мышц и является профилактикой развития офтальмологических заболеваний. Регулярное выполнение упражнений для зрения улучшает состояние зрительного аппарата, стабилизирует остроту зрения. К основным преимуществам тренировки мышц глазного яблока относятся:

* Насыщение тканей кислородом;
* Снижение утомляемости;
* Укрепление глазных мышц;
* Нормализация обмена веществ в клетках;
* Уменьшение отеков.

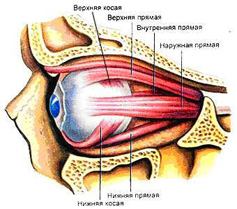
Таким образом, упражнения для глаз предотвращают развитие патологий и помогают сохранить зрение на прежнем уровне. Но полностью вылечить заболевание они не смогут.

Кому нельзя делать упражнения для глаз?

Тренировка для глаз - это самый безопасный и доступный способ, который помогает расслабить мышцы и повысить остроту зрения. У гимнастики существуют противопоказания. Их нужно учитывать перед началом упражнений. К числу ограничений относятся:

* Отслойка сетчатки - приток крови к глазам во время упражнений может ухудшить состояние и спровоцировать разрыв сетчатки;
* Воспаления и инфекционные заболевания глаз - во время проведения гимнастики могут повыситься болевые ощущения;
* Восстановительный период после операции - во время реабилитации нельзя тереть глаза. Нагрузки замедляют процесс заживления.

Чтобы не навредить глазам, перед тем как делать упражнения для зрения нужно проконсультироваться с врачом. Окулист даст рекомендации и рассчитает допустимую нагрузку на зрительный аппарат, которая даст положительные результаты.



Рассматривая строение глаза человека, нельзя не упомянуть глазные мышцы, ведь именно от их согласованной работы в первую очередь зависит положение глазного яблока и его нормальное функционирование. Таких мышц достаточно много, но основа состоит из четырех прямых и двух косых мышечных отростков.   
 Причем, верхняя, нижняя, латеральная, медиальная и косая мышечная группа начинаются с общего сухожильного кольца, расположенного в глубине черепной [глазницы](http://www.zrenimed.com/publ/glaznica_orbita_stroenie_funkcii_simptomy_i_lechenie/28-1-0-121).   
 Здесь же берет начало и мышца, предназначенная для поднятия верхнего века, которая расположена сразу над верхней прямой мышцей.   
Стоит отметить, что все прямые [мышцы глаза](http://www.zrenimed.com/publ/stroenie_glaza1/myshcy_glaza_stroenie_funkcii_simptomy_lechenie_myshc_glaza/28-1-0-128), расположены по стенкам глазницы, по разные стороны от глазного нерва и заканчиваются в виде коротких сухожилий, вплетающихся в ткань склеры. Основное предназначение подобных мышц заключается в повороте глазного яблока вокруг соответствующих осей.   
 Каждая мышечная группа поворачивает глаз человека в строго заданном направлении. Особого внимания заслуживает нижняя косая мышца, которая в отличие от остальных, начинается еще на верхней челюсти, и располагается в направлении косо вверх и немного сзади между нижней прямой мышцей и стенкой глазницы человеческого черепа. Благодаря согласованной работе всех мышц не только каждое глазное яблоко может двигаться в заданном направлении, но и обеспечивается согласованность работы двух глаз одновременно.

**Методики по восстановлению здоровья глаз.**

**Методика У.Г. Бэйтса**

В последнее время среди немедикаментозных методов лечения, связываемых с нетрадиционными методиками, в сфере офтальмологии широкую известность получила методика лечения нарушений зрения, разработанная американским врачом У.Г. Бэйтсом.

Бэйтсизм - лечение плохого зрения без помощи очков.

Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение.

Упражнение Уильяма Бэйтса обращены к тем, кто страдает каким-либо видом нарушения зрения – близорукостью, дальнезоркостью или астигматизмом.

Основная концепция данной методики – тесная взаимосвязь между мозгом и глазом. Глаз без мозга будет лишь механически видеть, но не интерпретировать. Мозг же без глаза сможет интерпретировать изображения, но не сможет механически видеть. Идеальное зрение возможно лишь при полном взаимодействии мозга и глаз. Если мозг подвергается напряжению, глаза тоже напрягаются. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму, необходимо снять напряжение.

Алгоритм действий по данной методике следующий:

1. Общее (физическое) расслабление.
2. Психическое расслабление.
3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения(дыхание, диета и пр.)

## Методика М. Норбекова

Помочь человечеству выиграть войну с глазными болезнями предлагает методика восстановления зрения, предложенная Мирзакаримом Норбековым. Восстановление зрения — это элемент его комплексной оздоровительной программы, в которой переплетены восточные практики и современные методики.

Ведущим принципом системы Норбекова является психологическое освобождение от привычки считать себя слабым, больным, немощным и неуверенным человеком. Сам Норбеков позиционирует свою комплексную программу не как лечебную, а как обучающую. Исцеление различных

14

недугов, независимость от боли, от лекарств, от очков и контактных линз — это, по Норбекову, побочные эффекты внутреннего, духовного обновления.

И всё же методика восстановления и улучшения зрения по Норбекову основывается не только на самовнушении и психологических аспектах. Есть в ней место комплексу физических упражнений, многие из которых позаимствованы из эффективной, проверенной столетием методики американского окулиста Уильяма Бейтса. Выполнение такой гимнастики для глаз, действительно, даёт превосходный результат для страдающих [близорукостью](http://comp-doctor.ru/eye/eye_mio.php), [дальнозоркостью](http://comp-doctor.ru/eye/eye_daln.php), [астигматизмом](http://comp-doctor.ru/eye/eye_ast.php).

Упражнениям по этой методике необходимо уделять в день по 30 – 60 минут. Перед началом упражнений важно выпрямить спину, расправить плечи и улыбнуться во весь рот. Так Вы максимально расслабитесь и получите искусственный заряд позитивных эмоций.

### Все упражнения по Норбекову разделяются на несколько групп:

**Упражнения, укрепляющие глазодвигательные мышцы.**  
Делайте вращательные упражнения глазными яблоками, поочередно двигая ими в разные стороны. Головой при этом упражнении двигать не нужно.

**Упражнения, укрепляющие косые мышцы глаз.**  
Следите взглядом за кончиком пальца, нужно приближать и удалять от носа. Чередуйте взгляд от кончика носа со взглядами по сторонам

**Упражнение на аккомодацию.**  
Наклейте на окно почтовую марку ниже уровня глаза. Сядьте на расстоянии 25 см от окна. Поочередно смотрите сначала на марку, потом в окно. Проделайте упражнение 5 – 10 минут.

**Упражнение, разводящие оси зрения.**  
Сфокусируйте взгляд на кончиках пальцев, поднесенных к кончику носа. Разводите пальцы в стороны, каждый раз стараясь следить за удаляемым пальцем со своей стороны.

**Упражнения, расслабляющие глаза.**  
Часто моргайте, прикрывайте глаза ладонями, расслабляйте глаза.

Упражнениям по восстановлению зрения по системе Норбекова необходимо уделять 30-60 минут в день. Перед началом гимнастики важно расправить плечи, выпрямить спину и во весь рот улыбнуться, чтобы искусственно сгенерировать заряд положительных эмоций. Все упражнения, используемые в методике Норбекова, можно разделить на несколько групп:

## Методика Жданова.

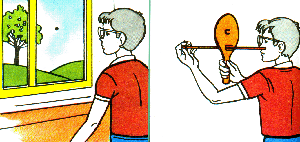
## Существует естественный метод восстановления зрения – гимнастика для глаз по Жданову.

## 15

Владимир Жданов разработал ряд упражнений, которые снимают усталость и помогают вернуть утраченное зрение. Эти упражнения различаются, в зависимости от патологий (***при близорукости*** выполняется один комплекс упражнений, ***при дальнозоркости*** – другой).

## Методика Розенблюма, Мац и Лохтиной: аккомодотренер для восстановление зрения

Авторы методики разработали упражнения ***для расслабления аккомодационных мышц***. Используя плотный картон, сделайте нечто, похожее на ракетку для настольного тенниса (10х20 см). Над рукояткой сделайте горизонтальную щель. Вставьте туда линейку, длинной 60 см. Линейка должна свободно двигаться. Нарисуйте ракетке букву «С» величиной 2 мм.

**[](http://www.colady.ru/wp-content/uploads/2013/08/korrekcija_zrenija1.gif)**

Перед тренируемым глазом поставьте пробную очковую оправу, с которой Вы хорошо видите десятую строку таблицы у окулиста. Перед другим глазом поставьте заслонку. К тренируемому глазу приставьте линейку. Теперь медленно перемещайте ракетку по направлению к глазу пока буква «С» не станет похожей на букву «О». Теперь проделайте обратную манипуляцию, чтобы буква «С» снова становилась видной. ***Для каждого глаза упражнение делается до 10 минут с перерывам в 20 минут***.

## Эффективная гимнастика для глаз по Маргарет Корбет

Маргарет Корбет – австрийский врач, разработавшая теорию улучшения зрения. Маргарет считала, что, выполняя определенные упражнения, можно научиться ***самостоятельно приближать фокусное расстояние к сетчатке***и обходиться без очков.

### Основные правила упражнений Маргарет Корбет

* ***Во время чтения нельзя держать книгу на коленях или груди.***
* Когда читаете, перемешайте книгу (то ближе, то дальше от глаз). ***Как можно чаще меняйте положение тела***, откидываясь или выпрямляясь на стуле.
* ***Не читайте лежа в постели.***
* ***С утра двигайте веками и бровями***. Такое упражнение улучшает

16

* кровообращение и производит массаж слезных желез и выводимых каналов.

Соблюдая правила и выполняя упражнения этих известных методик, **Вы сможете значительно улучшить своё зрение*.***

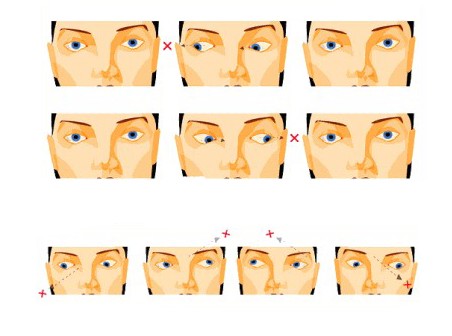
## Гимнастика для глаз Аветисова – упражнения для улучшения зрения

Гимнастика для глаз Аветисова предназначена для профилактики и восстановления зрения. Эта гимнастика рекомендована для детей школьного возраста, которые много времени напрягают глаза.

### Гимнастика Аветисова для глаз состоит из 3-х групп упражнений

**Первая группа** предназначена для улучшения кровообращения и глазной жидкости.

**Вторая группа** укрепляет глазные мышцы.

**Третья группа** улучшает аккомодацию.  
**[](http://www.colady.ru/wp-content/uploads/2013/08/16.jpg)**

## Гимнастика академика Утехина для восстановления зрения

Гимнастика академика Утехина ***направлена на расслабление глаз при длительной работе***. Для этого академик разработал уникальную методику, согласно которой, с помощью непрозрачного экрана, можно достигнуть конвергенции глаз.

Глазные мышцы не нужно напрягать. Они должны спокойно поворачиваться к назначенной точке на телевизоре, картине или книге. ***Приспособление для гимнастики Утехина делают из очков без линз.*** Если у Вас очень плохое зрение, и Вы не видите без очков, используйте очки слабее, чем Ваши очки. При выполнении упражнения необходимо закрывать один глаз куском бумаги или пластика. Сделав очки, читайте с их помощью книгу. Читая книгу, держите ее на максимальном расстоянии от глаз. Каждые 5 минут 3 раза подносите книгу к глазу, в 2 раза сокращая

17

расстояние между глазом и книгой.

***Подобным образом читайте книгу 30 минут***. После, установите экран перед другим глазом и прочитайте читать таким же способом. Так можно читать по несколько часов, тренируя зрение.

**Методика сенсорно-координаторных тренажей В.Ф. Базарного**

Особое внимание хотелось бы уделить методике русского ученого, педагога- новатора, врача В.Ф. Базарного.

Как пишет Владимир Филиппович Базарный, наш глаз это сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находиться в движении. Обездвиженный образ глаз не воспринимает. Или воспринимает в режиме… отторжения. Через семь секунд, если перед глазом находится неподвижный объект, начинается отторжение этого образа.

Если изо дня в день, из года в год использовать преимущественно ближнее зрение (так работаем мы с вами), происходит отмирание клеток коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства. Чтобы избежать подобных неприятностей, Базарный предлагает использовать зрительные тренажёры.

**Ведущая идея данной методики - "Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение"(В.Ф. Базарный), раскрывается через следующие содержательные линии:**

1.Обучение учащихся в режиме динамических поз. Для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик стоит за конторкой, другую часть сидит за партой, тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка\_ основа энергетики человеческого организма. в 1 классе дети меняются через 5 минут, а в дальнейшем через 12-15 минут.

2.Проведение уроков в режиме движения наглядного материала, постоянного зрительного поиска и выполнения активизирующих детей заданий.Для этого используют подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями, которые раскладываются в любой точке класса, специальные "держалки", чтобы формировать у детей шаговый алгоритм при чтении текста,

способствующий развитию их речемоторной функции.

3. Методика сенсорно- координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно- сигнальных сюжетов. Данный тип упражнений заключается в слежении глазами в положении стоя по заданным траекториям с одновременным вращением головой и туловищем.

Отличительные особенности:

* все упражнения выполняются в позе свободного стояния;
* каждое упражнение базируется на зрительно- поисковых стимулах;
* в процессе такого поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами, туловищем;
* продолжительность упражнений 1,5- 2 минуты.

Наибольший эффект по поддержанию активности детей на уроках от этих упражнений тогда, когда выполняются они в середине каждого урока (а при двукратном проведении\_ через каждые 15 минут).

4. Методика сенсорно- координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов выполняется следующим образом.

В четырёх верхних углах учебной комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные изображения. Ими могут быть сцены- иллюстрации из народных сказок, былин; сюжеты- пейзажи, животные, сказания, дорожные знаки и т.д.

Средние размеры картин в пределах одного стандартного печатного листа. Непременным требованием к изображению является то, чтобы детали были чётко различимы с наиболее удалённой парты (стола). Все вместе картины составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. Сюжеты рекомендуется менять на новые не реже одного раза в две недели. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4.

В зависимости от характера, один- два раза за урок все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния. Под команды учителя «1-2-3-4… 1-2-3-4» и т.д. дети начинают достаточно живо фиксировать взгляд по очереди на соответствующей данной цифре картинке. При этом они совершают синхронно-сочетанные движения глазами, головой и туловищем.

Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнений составляет в среднем 0,5 сек. Постепенно время фиксации сокращается - необходимо стремиться к тому, чтобы через 2-3 недели дети могли за одну секунду сделать полный оборот, при этом не просто механически «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все четыре сюжета. Это условие является принципиальным. Режим (порядок) счёта через 30 секунд меняется на противоположный: 4-3-2-1… 4-3-2-1.

В заключительной части тренажа (продолжительностью 30-40 сек.) режим счёта задаётся в случайной последовательности, например: 1-3-4-2, 2-1-3-4 и т.д. Такой режим используется в тех случаях, если смена последовательности фиксации изображений не носит семантического хаоса в логику физической правды, представленной на картинах. Поэтому он используется тогда, когда на картинах представлены пейзажи, животные, дорожные знаки ГИБДД и т.д. Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1,5 минуты.

Количество тренажей зависит от характера урока. При зрительно-напряжённом( либо умственно- напряжённом) уроке, и особенно при занятиях за компьютерами, их целесообразно выполнять не реже 2-3 раз за 45 минут.

4. Методика зрительно - координаторных тренажей с помощью схемы универсальных символов. Особое негативное воздействие на психическое самочувствие и активность детей оказывает комплекс условий закрытых помещений и ограниченных пространств, в первую очередь,- угловато-прямоугольные конструкции учебной комнаты, сенсорная обеднённость школьной среды, продолжительные зрительные нагрузки в режиме ближнего зрения. С целью «смягчения» неблагоприятных последствий воздействия на организм этого комплекса факторов, предложена методика зрительно-координаторных тренажей с помощью схемы универсальных символов- «СУС», представляющих собой офтальмотренажёр.

Оптимальным местом для нанесения схемы – тренажа является потолок. На потолке выбирается поле, на которое можно нанести схему максимально возможных размеров. Необходимо стремиться, чтобы траектории её проходили с наружных сторон светильников. Для этого вначале выбирается поперечный размер овала. Продольный размер его рассчитывается путём умножения поперечного размера на 1.41.

Цвета должны соответствовать следующим требованиям:

∞- изображается ярко-голубым цветом;

+ - коричнево- золотистым;

- наружный овал- красным;

-внутренний овал- зелёным.

Дети становятся в центре под схемой-тренажером И, следя глазами за ориентирующими стрелками, выполняют упражнение.

**Режим №1**.

Режим непроизвольного зрительно- моторного «скольжения» по траекториям «СУС». Учитывая, что схема «СУС» выполнена яркими цветными линиями, которые привлекают «на себя» наибольшее внимание из объектов учебной комнаты, они становятся зрительно- ориентирующими доминантами в непроизвольной зрительно-моторной поисковой экспрессии. В этих условиях орган зрения, находясь в свободе непроизвольного поиска, каждый раз при взгляде вверх вступает в моторное взаимодействие с гармонической пластикой линий, непроизвольно как бы «скользит» по ориентирующим траекториям, настраивая свою моторику на гармоничный строй. При этом широкий размах, пластика и чёткий ритм схемы как бы переводит моторику из «зажатого», реактивно-напряжённого высокочастотного ритма в успокаивающую пластику низких частот. Ребёнок периодически включается в самотренаж.

**Режим №2.**

Дети периодически становятся в центр под схемой-тренажёром и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующее упражнение. При этом они выполняют непроизвольно-сочетанное движение глазами, головой, и туловищем. Кратность – примерно по 10-12 движений по каждой траектории (по «овалам», по «восьмёрке» и по «кресту»). Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности пребывания в помещении, а также от характера зрительной работы.

Например: в процессе выполнения тонко- координированных зрительных операций ( чтение, рисование, письмо) рекомендуется выполнять

упражнения через каждые 15-20 минут.

**Режим №3.**

Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), вначале учатся «обходить» схемы- траектории, а затем «оббегать». Такие упражнения рекомендуется выполнять примерно через 1-1.5 часа.

**Режим №4**.

Плакат со схемой размещается на стене. Напротив лица. Занятие заключается в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним глазами. (см. Приложение 5).

Специально проведённым исследованием установлено, что систематические занятия по схеме «СУС» способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии. Такие занятия способствуют усилению остроты зрения, улучшению межличностных отношений в коллективе, росту доброжелательности во взаимоотношениях, а также продолжительности и качеству сна. Замечено также, что систематические занятия со схемой «СУС» улучшают общее чувство гармонии и ритма, в том числе в музыкальном и художественном творчестве.

Методика В.Ф. Базарного одобрена Министерством образования РФ и в настоящее время используется и внедряется в ряде Российских школ.

***в офтальмологии существует множетво немедикаментозных методик для улучшения и охраны зрения, но образовательных учреждений лучшим образом подходит методика В.Ф.Базарного.***

Виды гимнастических упражнений для глаз

Для профилактики и улучшения зрения нужно регулярно делать упражнения для глаз. Правильно подобранный гимнастический комплекс поможет стабилизировать состояние оптической системы и предотвратить падение остроты зрения.

Независимо от выбранной методики, гимнастику для глаз нужно проводить ежедневно. Для усиления эффекта упражнения нужно выполнять в одно и тоже время. Тренировку лучше проводить в тихом месте, где не будут отвлекать посторонние шумы.

Важно помнить, что после каждого упражнения нужно закрыть глаза на несколько секунд и дать им отдохнуть.

**Шторки: Поочередное мигание**

В течение двух минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно поморгать. Это действие способствует ускорению кровообращения в тканях.

**Смотрим в окно**

Перед началом упражнения нужно сделать метку на стекле. Для этого можно использовать пластилин или обычный маркер. Суть тренировки заключается в поочередном фокусировании взгляда на сделанной точке и любом удаленном предмете за окном. Этот метод быстро снимает усталость с глаз и тренирует мышцы.

**Большие глаза: “Глаза совы”**

Пациент садится на стул и держит спину прямо. Суть занятия состоит в крепком зажмуривании глаз на пять секунд и широком распахивании век. Упражнение повторяется до десяти раз. Этот метод укрепляет и расслабляет мышцы глазного яблока, повышает обмен веществ и циркуляцию крови в тканях.

**Массаж**

Упражнение также выполняется сидя на стуле. пациент аккуратно тремя пальцами рук нажимает на веки обоих глаз. Касание длится одну секунду. Частота повторений - до пяти раз. Этот вид гимнастики ускоряет циркуляцию жидкостей в тканях зрительного аппарата и помогает бороться с отечностью.

**Рисуем картинку**

Упражнение помогает быстро снять напряжение с глаз. При первых признаках переутомляемости нужно сомкнуть веки и представить приятный объект. Это может быть воспоминание о веселом вечере в компании друзей, первый смех ребенка, любимое лакомство. Независимо от вида воображаемой картинки, она должна вызывать положительные эмоции.

Чтобы усилить эффект и лучше сосредоточиться, нужно теплыми ладонями прикрыть глаза. При этом пальцы рук нужно скрестить на середине лба, а ладошки сложить полумесяцем.

**“Стреляем глазами”**

Нужно смотреть на иллюстрацию и повторять следующие действия:

* Смотреть вверх-вниз, отводя взгляд на максимальное расстояние между крайними точками;
* Зрительно проводится окружность, следуя глазами по стрелкам, по часовой стрелке и в обратном направлении;
* Глазами нужно чертить диагональные линии;
* Глазами нарисовать квадрат;
* Медленно провести глазами по выгнутой и вогнутой дугообразной линии;
* Начертить взглядом ромб;
* Нарисовать взглядом бантики, расположенные вертикально и горизонтально;
* Зрительно начертить букву “S” в разных положениях (вертикально, горизонтально);
* Взглядом начертить вертикальные дуги. Глаза двигаются сначала по часовой стрелке, затем в обратно;
* Зрительно провести диагональные линии из одного угла квадрата в другой;
* Сфокусировать взгляд на переносице, максимально соединив зрачки в центральной точке;
* Быстро и часто моргать, имитируя взмахи крыльев бабочки.

Жмурки

Упражнение нужно выполнять сидя на стуле. Чтобы расслабить глазные мышцы и снизить напряжение с глаз, нужно сильно зажмуриться на пять секунд, а затем открыть глаза на такой же период времени. Повторять метод нужно от пяти до семи раз.

Пальминг

Этот вид гимнастики для глаз оказывает физическое и психологическое влияние на человека. Его суть заключается в следующих шагах:

* Пациент садиться на удобный стул и упирает локти в стол;
* В течение пары минут нужно потереть ладони, чтобы они согрелись;
* Сложить ладони полумесяцем и плотно закрыть глаза. Важно следить, чтобы они не сдавливали орган зрения, но хорошо перекрывали свет;
* В течении нескольких секунд нужно всмотреться в темноту и попытаться разглядеть какую-либо картинку. Как правило, перед глазами пациента появляются цветные точки;
* Плотно прикрыть веки, расслабиться и представить перед глазами черное полотно;
* Остаться в таком положении от 3 до 20 минут;
* Во время гимнастики пациент должен внушать себе, что у него отличное зрение и полностью расслабиться;
* Для окончания упражнения нужно несколько раз моргнуть, отвести ладони от лица и повертеть головой в разные стороны.

Большинство офтальмологов не признают эффективности пальминга. Но стоит отметить, что во время его проведения зрительный аппарат полностью расслабляется и пациент ощущает снижение дискомфорта в глазах.

Соляризация

Этот вид восстановления зрения в домашних условиях вызывает много споров среди окулистов. Его суть заключается в фокусировании взгляда на световом луче. Вначале глаза прикрыты ладонями, затем веками, на последней стадии человек смотрит на свет без защиты. В качестве источника освещения используется солнце, обычная лампочка или свеча. Последовательность выполнения упражнения:

* Встать напротив света с закрытыми глазами;
* Повернуть голову максимально вправо и принять исходное положение;
* Повторить это же действие с левой стороной;
* С каждым разом нужно увеличивать время, когда световой луч попадает на веки;
* После того, как глаза привыкают к яркому свету, нужно понемногу раскрывать веки.

Офтальмологи предупреждают, что прямые солнечные лучи могут вызвать ожог сетчатки, помутнение хрусталика. Перед тем, как самостоятельно проводить соляризацию, лучше проконсультироваться с врачом.

Стереокартинки

Стереоизображения пользуются особой популярностью у детей. Но и взрослые пациенты часто используют эту методику для расслабления и снятия усталости с глаз. Чтобы добиться терапевтического эффекта, нужно расположить картинку на несколько метров от глаз, затем вплотную к ней приблизиться и опять отвести ее на удобную дистанцию.

Постепенно глаза начнут фокусироваться на иллюстрации и распознавать трехмерное изображение. Важно при просмотре стереокартинок соблюдать следующие правила:

* Не всматриваться в изображение, а смотреть сквозь него;
* Держать голову прямо;
* Как можно реже моргать и не водить глазами по картинке.

Стереоскопические рисунки снимают спазм мышц глаза и расслабляют зрительный аппарат. Они тренируют пространственное мышление и фантазию.

Как усилить эффект от упражнений?

Гимнастика для глаз является лишь дополнением к лечению. Чтобы восстановить зрение нужно вовремя обратиться к офтальмологу и следовать его рекомендациям. Самолечение может усугубить течение заболевания и привести к тяжелым последствиям, вплоть до полной слепоты.

В современной медицине используются безопасные[методы восстановления зрительной функции](https://elitplus-clinic.ru/uslugi/diagnostika-zreniya.html). Например, в клинике “Элит Плюс” успешно применяют на практике безоперационные способы [лечения близорукости и дальнозоркости](https://elitplus-clinic.ru/uslugi/lechenie-blizorukosti.html). Окулисты центра [назначают пациентам ночные линзы](https://elitplus-clinic.ru/nochnyie-linzyi/) и [аппаратную терапию](https://elitplus-clinic.ru/uslugi/apparatnaya-korrekcziya/).

Восстановить остроту зрения можно с помощью комплекса мер. [ОК-линзы](https://elitplus-clinic.ru/ok-linzyi/), упражнения на специальных тренажерах, домашняя гимнастика и прием витаминных комплексов смогут вылечить глазные заболевания или остановить их прогрессирование.

Каждый пациент, который почувствовал первые признаки падения остроты зрения, должен сразу обратиться к окулисту. Чем раньше специалист выявит заболевание и подберет подходящую терапию, тем больше вероятность стопроцентного выздоровления.

Упражнения для глаз для улучшения зрения помогают предупредить развитие офтальмологических заболеваний. С помощью правильно подобранной гимнастики замедляется прогрессирование патологии и расслабляются мышцы зрительного аппарата.

САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ ОСТАНОВИТЬ ПРОГРЕССИРУЮЩУЮ МИОПИЮ (близорукость) У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ - ЭТО [ОРТОКЕРАТОЛОГИЯ (НОЧНЫЕ,ОК ЛИНЗЫ)](https://elitplus-clinic.ru/nochnyie-linzyi/). С 2013 ГОДА КОРНЕОРЕФРАКТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ВКЛЮЧЕНА В ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ , КАК САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ ТОРМОЖЕНИЯ МИОПИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.

Комплекс гимнастических упражнения для глаз Эдуарда Аветисова

Десятки миллионов людей по всему миру страдают от плохого зрения.

Статистика показывает, что это число постоянно растет. И виноваты в этом не только компьютеры, но и мобильные телефоны, а сегодня и планшеты.

Зрение начинает портиться, когда человек еще совсем молод. Эксперты говорят: «чем раньше удастся заняться здоровьем своих глаз, тем позже начнется ухудшение зрения».

Ведущие ученые разрабатывают специальные гимнастики. Одну из самых известных программ предложил отечественный офтальмолог Эдуард Аветисов.

**Суть разработок Аветисова**

Лечебно-профилактическая гимнастика для глаз, созданная по методике профессора офтальмологии Эдуарда Сергеевича Аветисова, пользуется огромной популярностью. Он в течение длительного времени изучал проблемы профилактики разнообразных заболеваний глаз.

Знаменитый офтальмолог пришёл к выводу, что ранняя профилактика гарантирует отсутствие проблем с оптической системой глаз.

В своей методологии, Аветисов делает главный упор на тренировку аккомодации (адаптации глаза к изменениям, вызванным перемещением наблюдаемых объектов на разные расстояния).

Рекомендуется, в целях профилактики, заняться «глазной гимнастикой» как можно раньше, лучше всего еще ребенком.

Но и взрослым людям такие упражнения для глаз по Аветисову принесут пользу, особенно почитателям книг, тем, кто много времени проводит у компьютера или страдает близорукостью.

Программа разработана для ежедневных заданий и подразделяется на три комплекса упражнений для разных групп мышц.

Сначала рекомендуется заниматься зрительной гимнастикой по Аветисову для глаз не спеша. А с каждым новым разом технику выполнения гимнастики, а значит и нагрузку на мышцы, можно увеличивать. Все движения желательно выполнять в заданном порядке.

Комплекс упражнений 1

Первый тренировочный комплекс нацелен на улучшение кровотока и циркуляции жидкости внутри глаза.

Массаж

Упражнение 1. Для начала, нужно 6-8 раз смыкать и размыкать веки. При этом в каждом положении нужно делать трех- или пятисекундную паузу.

Упражнение 2. Быстро моргайте секунд 15. Остановитесь и помассируйте пальцами сомкнутые веки.

Упражнение 3. Теперь 4 раза придавите глазные яблоки через сомкнутые веки. Придавливать нужно легонько и не более 3 секунд, останавливаясь на короткие передышки.

Упражнение 4. Указательными пальцами надавите в области надбровной дуги. Представьте, что вам нужно преодолеть сопротивление окружающих вас мышц.

Комплекс упражнений 2

Этот комплекс считается укрепляющим бальзамом для всех глазных мышц. Его регулярное выполнение сводит на нет ухудшение зрения.

Упражнение 1. Не двигая головой, переведите взгляд с потолка на пол 8-12 раз. Обязательно фокусируйте взгляд в верхней и нижней точке.

Упражнение 2. Теперь фокусировка должна стать шире. Глядите вправо, затем по диагонали поднимайте глаза вверх, и по такой же диагонали опускайте взгляд в левый угол внизу. Проделайте все в обратном направлении. Голову не перемещайте. Сделать это нужно до 12 раз.

Упражнение 3. Перемещайте взгляд с правой фиксированной точки в левую сторону и обратно. Также совершите 12 повторений.

Упражнение 4. После этого вращайте глазами по часовой стрелке и против часовой, не упуская из виду все, что видите. Всего нужно совершить 12 повторений.

Комплекс упражнений 3

Заключительный гимнастический комплекс тренирует зрение и совершенствует аккомодацию глаз. Делайте все упражнения по Аветисову для глаз в одной позе, желательно стоя на ногах и ни на что не опираясь.

Смотреть на палец

Упражнение 1. Выберите самую дальнюю точку на горизонте. Вытянете руку и выставьте вперед указательный палец. 12 раз перемещайте свое зрение с этой дальней точки на кончик пальца.

Упражнение 2. Теперь указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа. Весь путь, который пройдет вытянутая рука, не сводите глаз с пальца, постоянно фокусируя на нем свое внимание. Это нужно повторить 10 раз.

Упражнение 3. Похоже на предыдущее, только в этом случае необходимо следить за рукой то одним, то вторым глазом. На каждый из них отведено 8-10 повторов. Глаз, который не участвует в фокусировке, прикрывайте ладонью, соответственно меняя руку, которую протягиваете к носу.

Упражнение 4. Нарисуйте точку на хорошем прозрачном стекле (подойдет любое окно, но степень видимости играет важную роль). Сфокусируйте на нем свой взгляд, а затем переведите фокус на какой-нибудь уличный объект. Снова сосредоточьтесь на точке, а затем на объекте с улицы. Это задание следует выполнять около 7 минут.

Зарядка для глаз по Аветисову нашла много приверженцев. Она достаточно эффективна, к тому же очень проста. Упражнения выполняются довольно быстро и делать их можно в любом месте.

*«Тренажеры для развития прослеживающей и поисковой функции глаза для детей с нарушением зрения»*

Дошкольный возраст это период созревания зрительной системы ребенка, становления всех психических процессов и личностных качеств детей.  Дети с нарушением зрительной функции испытывают некоторый дискомфорт, неуверенность, раздражительность, нарушение осанки, затруднение ориентировки в пространстве, что приводит к гиподинамии и закомплексованности, поэтому глаза ребёнка заслуживают особого внимания и бережного отношения.

Наш детский сад посещают слабовидящие дети и дети с амблиопией и косоглазием. С ними ведется коррекционно-педагогическая работа, направленная на развитие зрительного восприятия и одновременно осуществляется лечебно-профилактическая работа, направленная на восстановление зрительных функций, а это:

Профилактика зрительных нарушений.

Активизация зрительных функций.

Тренировка сетчатки глаза.

Укрепление мышц глаза, развитие глазодвигательных, прослеживающих функций, расширение поля зрения (боковой обзор)

Развитие устойчивой зрительной фиксации (локализации)

Выработка бинокулярного зрения.

Развитие стереоскопического зрения.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зритель­ная гимнастика. Комплексы зри­тельной гимнастики основаны на автор­ских методиках Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчогляна, В.Ф. Базарного и др. Зрительную гимнастику необходимо проводить 1-2 раз на занятии в течение 3-5 минут.

Упражнения разнооб­разны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой харак­тер. В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи. Особая роль отводится офтальмотренажерам.

В каждой возрастной группе, спальной комнате, кабинетах тифлопедагогов, спортивном зале, на верандах для прогулок должны быть созданы условия для проведения упражнений для глаз, это:

зрительные ориентиры

офтальмотренажеры (малые и большие)

В каждой группе должна быть картотека зрительной гимнастики. Зрительную гимнастику начинаем проводить с детьми раннего возраста *со зрительными стимулами.* На кончике указки, деревянной палочки прикрепляем яркий предмет, либо предметную картинку. Педагог перемеща-ет указку в заданном направлении, сопровождая движения словами «Посмотрели вверх-вниз, влево-вправо, покружились» и т.д. или стихами.

Вот какие *правила* должен соблюдать педагог при проведении упражнений со зрительным ориентиром:

зрительный ориентир не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой

зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей

показ предмета осуществляется в медленном темпе

ребенок до конца должен проследить глазами движение зрительного ориентира

работают глаза, голова неподвижна (!)

К зрительным ориентирам также могут быть изготовлены *малые зрительные схемы*или*офтальмотренажеры*для выполнения упражнения.

Они могут быть графические, сюжетные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами линии различных конфигураций (от прямых линий, до спиральных и запутанных). Толщина линий должна быть примерно от 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене).

Следует также обратить внимание на то, что существует *три этапа работы* с детьми на офтальмотренажере:

*Первый этап, подготовительный*.Озна­комление детей с офтальмотренажером. Учитель медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

*Второй этап, основной.*Ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Учитель следит за точностью выполнения уп­ражнения, помогает правильно проговари­вать направления движений и их измене­ния на тренажере.

*Третий этап, заключительный.*Ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные на­правления.

Предлагаю ознакомиться с *последовательностью выполнения упражнений* со зрительным ориентиром и офтальмотренажерами:

предлагаем детям занять удобную позу

сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох

зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути

проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижна)

Упражнение повторяем 5-6 раз.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя.

У многих есть в группах *модифицированные зрительно - координаторные схемы В.Ф. Базарного.* Местом нанесения схем - тренажеров – могут быть стены групповой комнаты, музыкального зала. Упражнения с этими тренажерами заключаются в одновременном слежении глазами заданной траектории, в положении стоя в процессе выполнения физкультминуток: вперед- назад, влево - право, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Направление задает педагог при помощи зрительного стимула - указка, на кончике которой прикреплен яркий предмет: бабочка, жучок, пчелка, самолетик, различные мелкие игрушки. В качестве зрительного стимула может использоваться лазерная указка.

Обращаю внимание*на условия выполнения гимнастики на тренажёрах В.Ф. Базарного:*

Дети выполняют упражнение стоя, для укрепления телесной вертикали. Если схема расположена на потолке, то - лёжа.

Дети не должны поворачивать голову во время выполнения гимнастики, слежение по траектории производится только глазами, для укрепления и тренировки мышц глаз. Для контроля статичного положения головы используем мешочки, наполненные крупой. Если мешочек падает, значит, положение головы не зафиксированно.

Длительность выполнения возрастает по мере освоения детьми данного вида гимнастики, начинаем с двух повторений, доводя их до восьми – десяти.

Применение зрительных тренажеров, позволит увеличить работоспособность, внимательность, активность дошкольников, у детей появится  устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Все это позволит не только сохранить здоровье дошкольника, но и улучшить его.

   Существует много изменённых вариантов, модификаций данных видов тренажёров, но все они схожи по назначению – укрепление глазодвигательных мышц глаз и снятие зрительного утомления.

*Рекомендуется работать с картинками, расположенными на стенах групповой комнаты.* На стенах (доске) можно расположить силуэтное изоб­ражение предметов, игрушек, героев ска­зок, геометрические фигуры, цифры, бук­вы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см). Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленной парты (стола). На за­нятии дети по просьбе педагога встают, отыскивают глазами нужную картинку-ответ на вопрос педагога или на загадку. Картинки соответст­вуют теме занятия и объединены общим сюжетом.

*Работа с картинками и схемами, расположенными на стенах групповой комнаты*. Данный тип упражнения заключается в слежении глазами в положе­нии стоя по заданным направлениям. Все упражнения выполняются в по­зе свободного стояния; каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых сти­мулах; в процессе зрительного поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность упражнения, которое проводится в середи­не занятия, 1,5-2 минуты.

*Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности (на больших офтальмотренажерах, расположенных на стене или потолке). В группе или зале можно разработать и изготовить большие офтальмотренажеры для детей, внести в них игро­вой и познавательный сюжет; при этом размер настенных панно должен составлять от 2 до 5 м (методика В.Ф.Базарного). Можно создать боль­шие настенные панно: «Волшебные ча­сы», «Полет бабочек», «Город геометри­ческих фигур», «Дорожное движение», «Разно­цветные дорожки». На по­толке нарисовать разноцветные силуэты бабочек и птиц. Методика прове­дения упражнений и занятий на больших тренажерах аналогична методике прове­дения упражнений с малыми тренажера­ми. Педагог должен сочетать упраж­нения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями. Например: упражнение «Часы».*

*Выполняется в положении стоя или си­дя. Перед детьми на стене расположено большое панно.*

*Поднять глаза вверх, сделать ими кру­говое движение по часовой стрелке, от 1 до 12, затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. Вариант2. Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12, затем на­оборот: 12, 9, 6, 3, 1.*

*Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.*

*«Постреляй глазами по цифрам». Дети фиксируют взгляд на центре круга. Педагог называет какую-либо цифру, а дети нахо­дят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.*

*Остановимся на всем известной методике Э.С. Аветисова. «Метка на стекле».*

*Один из законов зрения - движение. Когда глаз перемещается, он видит. Ес­ли глаз долго и пристально смотрит вбли­зи, зрение слабеет. Необходимо учить де­тей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. Предлагается посмотреть на предмет, зрительный стимул, расположенный в глу­бине пространства. Соблюдение этого пра­вила обеспечивает снятие аккомодацион­ного напряжения, которое является меха­низмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно ча­сто работают, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала ос­новная нагрузка при работе на близком расстоянии. Ребенок в назначенных ему очках для видения вдаль становится на расстоянии 25 – 30 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка. Вдали от линии взгляда, проходящей через эту метку, он намечает какой–либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взгляд с метки на стекле на удалённый предмет.*

*Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения.*

*Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками. Но хочу заметить, что электронные физминутки надо показывать детям в больших помещениях, чтобы амплитуда движения глаз была большая, иначе такие гимнастики ничего не дают.*

*Зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием и амблиопией.*

*Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.*

*Рекомендуемая литература*

*1. Аветисов Э.С. Как беречь зрение. М.: ГЭОТАР «Медицина», 2000. 2. Базарный В.Ф. Массовая первичная про­филактика школьных форм патологии, или Раз­вивающие здоровье принципы конструирова­ния учебно-познавательной деятельности в дет­ских садах и школах. Красноярск, 1989. 3. Демирчоглян А.Г., Демирчоглян А.Г.Улучша­ем зрение. Книга-тренажер для сохранения дет­ского зрения. Строение и работа глаза. Оздоро­вительный комплекс упражнений «Зрительная гимнастика». М: ЭКСМО, 2003. 4. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зре­ние. СПб: Детство-Пресс, 2002. 5. Смирнов И.В. Восстановление и профилак­тика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполи-граф, 2004. 6. Фомичева Л.В. Клинико-педагогические ос­новы обучения и воспитания детей с нарушени­ем зрения. СПб: КАРО, 2007.*

*Адрес публикации:*[*https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/299425-trenazhery-dlja-razvitija-prosle*](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/299425-trenazhery-dlja-razvitija-proslezhivajuschej-)