## *Зачем нужна зрительная гимнастика*

Зрительная способность человека является одной из самых удивительных функций организма. Острота зрения позволяет нам видеть всю красоту разнообразия цветового спектра. Мы можем различать предметы, можем испытывать эмоции от увиденного. Хорошее зрение придает нам уверенности в действиях и движениях. Когда мы видим, мы можем предупредить опасность. 80% всей информации человек получает именно благодаря тому, что может видеть.

Под влиянием различных факторов зрительная функция может быть частично или полностью утраченной. Люди, которые с рождения лишены способности видеть, заменяют эту функцию другими чувствительными рецепторами: лучше слышат, лучше воспринимают окружающий мир по запаху или тактильно. Зрячие с рождения в процессе утрачивания четкости зрения, кажется, теряют частичку своей личности.

На ранней стадии восстановления зрения неплохо зарекомендовала себя зарядка для глаз. Разработано, апробировано и эффективно внедрено в практику немало терапевтических методик, как то гимнастика по Жданову, для глаз гимнастика по Норбекову и прочие. Заметим, что процедуры спокойно применимы дома, и подойдут взрослым и детям.

Когда рекомендовано прибегнуть к специальным упражнениям коррекции зрения?

Наши глаза в отдельные моменты сильно подвергаются напряжению. Например, когда мы взаимодействуем с электронным устройством: компьютером, телевизором и прочими. Когда мы читаем, что-то делаем, что требует повышенного внимания к точности к мелким деталям. А еще, когда мы слишком долго вынуждены напрягать органы зрения, наши глаза начинают сильно уставать.

Источник: http://ladyspecial.ru/

## Гимнастика противопоказана:

1) после операции на глазах (не ранее, чем через полгода);
2) при отслоении сетчатки (сначала хирургическое вмешательство и шестимесячная реабилитация);
3) при сильной близорукости (допускается лишь незначительная нагрузка);
4) при признаках глазного давления (лучше дождаться, когда симптоматика снизится).

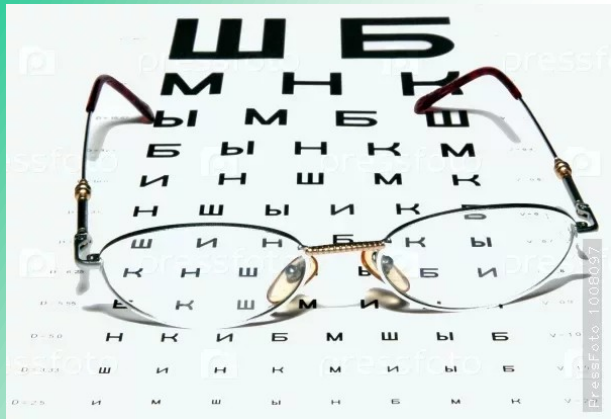
## К гимнастике для глаз прибегают:

1) чтобы нормализовать нервную систему;
2) чтобы улучшить работу мозга;
3) чтобы снять нагрузку на зрительный нерв;
4) в качестве профилактических мероприятий при падающем зрении.

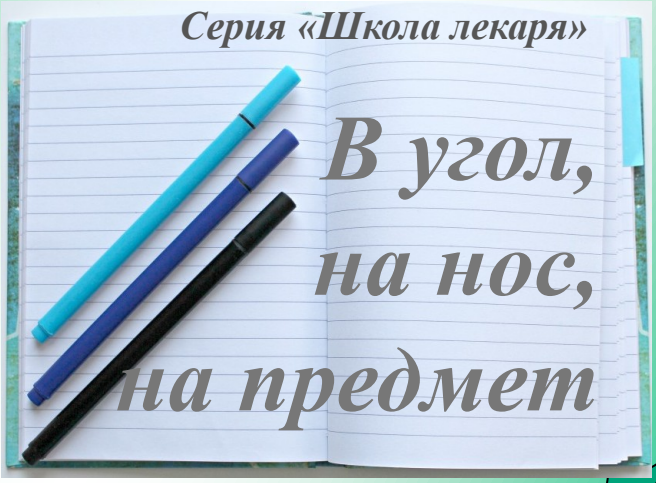
При подготовке буклета использованы следующие материалы:
*Улиско Т., Березкина С. В угол, на нос, на предмет / Журнал «Телесемь».*
http://ladyspecial.ru/

Приемная 2-26-54.
**Психологическая помощь, телефон доверия 2-86-86.**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»



*Серия «Школа лекаря»*



# *В угол, на нос, на предмет*

**2021 г.**

## «В УГОЛ, НА НОС, НА ПРЕДМЕТ...»

*Так девушек учили строить глазки, но эти же правила годятся и для тренировки глазных мышц.*

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Движения глазами лучше всего делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте 5-30раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

***Упражнение № 1* «СМОТРИМ В ОКНО».** Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки—фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

***Упражнение № 2* «МАССАЖ».** Делаем «взгляд испуганного человека». Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.

***Упражнение № 3* «ГИДРОМАССАЖ».** Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром—сначала ощутимо горячей водой, затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

***Упражнение № 4* «РИСУЕМ КАРТИНКУ».** Первая помощь для глаз—закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

***Упражнение № 5* «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗКАМИ».**

*Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

*Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

*Ведем взгляд от внутреннего угла правого глаза и наружного угла левого глаза вверх к наружному углу правого глаза и внутреннему углу левого. Затем - в обратную сторону.

*Рисуем взглядом квадрат.

*Взгляд идет по дуге—выпуклой и вогнутой.

*Обводим взглядом ромб.

*Рисуем глазами бантик.

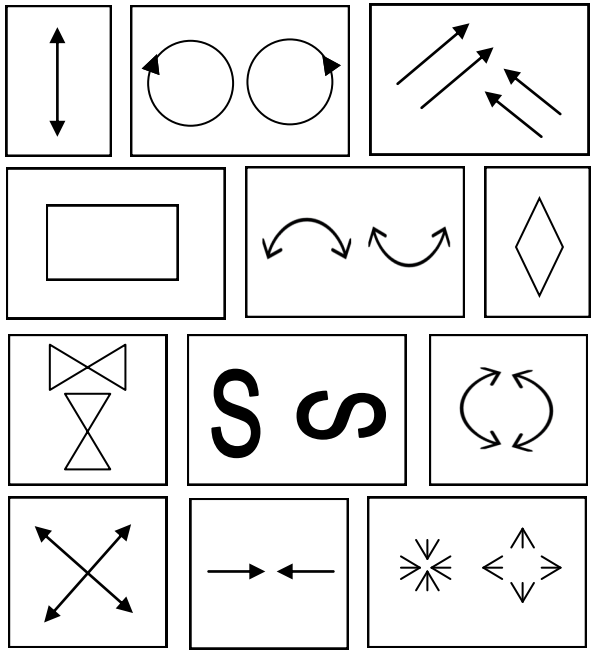
*Смотрим на букву S—сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

*Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом—против.

*Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

*Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

*Часто-часто моргаем веками—как бабочка машет крылышками.




## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ, РАЗРАБОТАННЫЙ ПРОФ. Э.С.АВЕТИСОВЫМ

Если у Вас устают глаза после просмотра телевизора, кропотливой работы, дайте им отдохнуть и попробуйте сделать гимнастику для глаз.

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох; наклонившись вперед, сделать глубокий выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Откинувшись, прикрыть веки, крепко зажмуриться, затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться к центру. Повторить 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать круговые движения по часовой стрелке, затем—против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Руки—вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить на выдохе.
6. Смотреть прямо на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

## ЕЩЁ ОДИН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

| | | |
|---|---|---|
| 1. Вверх-вниз | 2. Вправо-влево | 3. По часовой стрелке |
| 4. Против часовой стрелки | 5. Вертикальный бантик | 6. Сведение глаз |
| 7. Зажмуривание глаз | 8. Бабочка | 9. Горизонтальный бантик |