

**Консультация на тему**  
**«Упражнения для глаз при близорукости»**

**Подготовила:**

**учитель-дефектолог Литвиненко И.С.**

**2021г.**

## **Упражнения для глаз при близорукости**

Миопия представляет собой нарушение зрения, при котором у человека теряется способность хорошо видеть предметы, расположенные вдали, но при этом он хорошо видит то, что находится поблизости. Встречается данная патология очень часто – согласно данным статистики, ей страдает каждый третий житель нашей планеты. Как правило, это заболевание начинает развиваться у детей в возрасте от 7 до 15 лет, а затем либо сохраняется на прежнем уровне, либо усугубляется.

Для того чтобы сохранить зрение, необходимо не только тщательно следить за его состоянием, но и регулярно делать упражнения для глаз от близорукости.

Люди, у которых 100 % зрение, четко видят предметы благодаря тому, что их изображение проходит через оптическую систему глаза и фокусируется строго на сетчатке. При миопии же точка идеального изображения находится перед сетчаткой, т.е. внутри глазного яблока. Поэтому картинка и кажется размытой. Однако эта картина наблюдается только в том случае, если в глаз попадают строго параллельные световые лучи, что и происходит, когда человек смотрит вдаль.

Световые лучи, исходящие от предметов, находящихся вблизи, слегка расходятся. С такими лучами близорукий глаз вполне способен справиться – после их преломления изображение предмета попадает на сетчатку и кажется четким.

Следовательно, изображение предметов, расположенных далеко, не может достигнуть сетчатки глаза по двум причинам:

- форма глазного яблока неправильная (удлиненная);
- оптическая система глаза преломляет свет слишком сильно.

В редких случаях встречается и комбинированный вариант – у одного человека могут сочетаться оба дефекта. Снизить их негативное влияние на качество Вашего зрения поможет зарядка для близорукости, которая включает в себя ряд эффективных упражнений для глаз.

### **Комплексы упражнений для глаз при близорукости**

Описанные ниже упражнения для зрения при близорукости (миопии) рекомендуется выполнять систематически. Изучите описание каждого из них и представьте весь процесс выполнения. Обращайте особое внимание на нюансы. К примеру, указание «плавно» к какому-либо действию из упражнения следует воспринимать буквально. Старайтесь также четко следовать всем рекомендациям по части правильного дыхания – во время выполнения гимнастики при близорукости мышцам требуется большее количество кислорода. Не стоит забывать и о том, что важно не количество упражнений для зрения, а их качество и регулярность.

# Зарядка для улучшения кровообращения в глазах

Для того чтобы ускорить кровоток и насытить ткани кислородом рекомендуется следующая зарядка для глаз при близорукости.

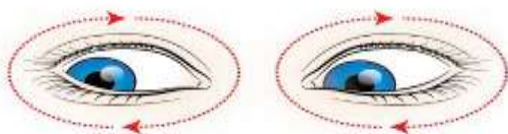
1. **Упражнение 1.** Двигайте глазами влево и вправо по прямой линии.



2. **Упражнение 2.** Повторите предыдущее упражнение, сменив направление на вверх-вниз.



3. **Упражнение 3.** Вращайте глазами по и против часовой стрелки.



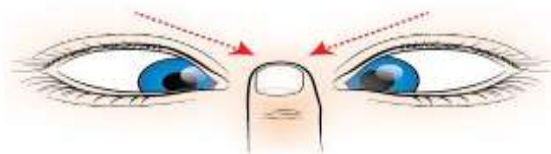
4. **Упражнение 4.** Интенсивно зажмурьтесь, а затем широко распахните глаза.



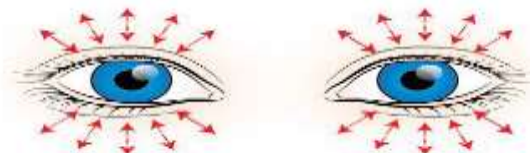
5. **Упражнение 5.** Двигайте глазами по диагонали из нижнего левого угла в правый верхний и наоборот.



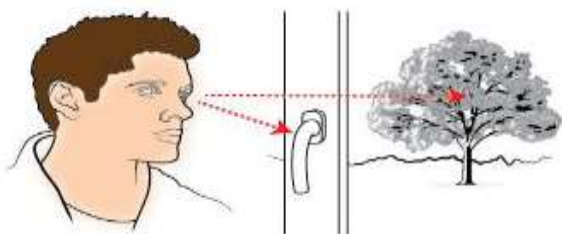
6. **Упражнение 6.** Сведите глаза к переносице.



7. **Упражнение 7.** Быстро и часто поморгайте.



8. **Упражнение 8.** Наклейте на стекло окна небольшую метку, а затем отойдите от нее на метр-полтора. Смотрите поочередно то на метку, то на находящийся прямо за ней объект, расположенный вдалеке. Зарядка завершена!



# Гимнастика для снижения утомляемости глаз и укрепления глазных мышц при миопии

Регулярное выполнение описанной ниже зарядки для глаз при близорукости постепенно приведет к значительному улучшению состояния глазных мышц – они станут более крепкими и выносливыми.

**Упражнение 1.** Откройте глаза и попытайтесь нарисовать ими восьмерку в воздухе. Делайте это медленно и плавно, не совершая резких движений. Повторить 5-7 раз.

**Упражнение 2.** Вытяните вперед правую руку, поднимите ее до уровня Ваших глаз. На протяжении нескольких секунд смотрите на большой палец. Затем начните плавно отводить руку вправо, не отрывая при этом глаз от зафиксированной точки. Голову нужно держать прямо. Повторить это же упражнение с левой рукой. Сделать комплекс 5-7 раз.

**Упражнение 3.** На протяжении нескольких секунд смотрите прямо перед собой вдаль, а затем поднимите руку таким образом, чтобы палец находился в 30 см от глаз. Посмотрите на него, а затем снова вдаль. Повторить упражнение 10-15 раз.

**Упражнение 4.** Поднимите руку и снова расположите палец в 30 см от глаз. Смотрите на его кончик в течение 5 секунд. Затем закройте левый глаз, а правым продолжайте смотреть. После этого откройте левый, закройте правый и повторите упражнение. Сделать 10-12 раз.

**Упражнение 5.** Вытяните вперед руку с карандашом. Двигайте его из стороны в сторону, следя за ним глазами. Голова при выполнении упражнения должна оставаться неподвижной.

**Упражнение 6.** Поставьте ноги на ширину плеч, а руки – на пояс. Медленно поворачивайте голову влево и вправо, устремляя взор по ходу движения. Повторить эти упражнения при близорукости по 20 раз в каждую сторону.

**Упражнение 7.** Широко распахните глаза, затем прищурьтесь, а после опустите веки. Повторите 20 раз. Данное упражнение для глаз при миопии очень полезно и направлено на то, чтобы человек мог видеть любые объекты без прищуривания. Гимнастика окончена!

## Как работает гимнастика для глаз при близорукости?

Гимнастика для глаз при близорукости оказывает терапевтическое воздействие за счет того, что все упражнения помогают восстановить и улучшить кровоснабжение тканей глаза, натренировать мышцы глаз и повысить таким образом остроту зрения. Гимнастика при близорукости (миопии) наиболее эффективна, если используется в комплексе с медикаментозным, коррекционным и физиотерапевтическим лечением.

## Рекомендации для улучшения результатов упражнений при близорукости

Для того чтобы упражнения из комплекса гимнастики для глаз при миопии действовали более эффективно, необходимо подобрать и оптимальный режим питания: сбалансированный рацион с белками и углеводами и достаточное количество витаминов для глаз. Витамины группы А, Е, С в общем комплексе употребления способствуют повышению зрения (в среднем) приблизительно на десять процентных точек.

- Витамины группы А содержатся в яйцах, моркови и желтом перце с авокадо.
- Витамины группы Е – в проростках пшеницы, ржи, в орехах и рыбе.
- Витамин С в больших количествах содержится в свежих фруктах, можно использовать варенья и джемы, приготовленные самостоятельно. В качестве основного сырья можно использовать сливы, апельсины и особенно богата витамином С – калина и черника.