

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

**Зрительные гимнастики** –упражнения для активизации работы мышц глаза. Они дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, с которой ребенок сталкивается в школе. Натренированные мышцы глаза уберегут глаза ребенка от понижения остроты зрения при чрезмерной нагрузке. Тренировочные упражнения необходимы ребенку, пользующемуся очками, так как привязанность к очкам приводит к вялости глазных мышц. Все упражнения могут выполняться детьми вне зависимости от диагноза. Не рекомендуется выполнять упражнения детям, перенесшим глазные операции.

**УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАКРЫТЫХ ГЛАЗАХ**

Цель: снять болезненное ощущение.

1. Закрыть глаза.
2. Медленно перевести взгляд влево. Почувствовать напряжение. Зафиксировать.
3. Медленно перевести взгляд вправо. Почувствовать напряжение. Зафиксировать.
4. Повторить 9 раз.

**ЗАЖМУРИВАНИЕ ГЛАЗ**

Цель: улучшить кровообращение.

1. Глубокий вдох. Сильно зажмурить глаза. Задержать на 2 – 3 секунды.
2. Быстрый выдох. Глаза распахнуть, рот широко открыть.
3. Повторить упражнение 4 раза.

**ПЕРЕФОКУСИРОВКА ВЗОРА**

Цель: улучшение процесса аккомодации и конвергенции.

1. Поставить перед лицом кончик указательного пальца на расстоянии 15 см от носа и посмотреть на него.
2. Перевести взгляд вдаль на любой объект (постепенно увеличивая расстояние от 50 см до 6 метров).
3. Перевести взгляд на указательный палец.

Упражнение выполняется медленно и быстро. Обращается внимание на чёткость фокусировки.

**СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ**

Цель: улучшение процесса конвергенции.

Тренирующийся следит за движениям карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. Упражнение повторять 10 раз – перемещение по центру переносицы и по 10 раз перед каждым глазом.

**ПИСЬМО**

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Техника упражнения состоит в своеобразном написании букв или слов открытыми глазами. При этом желательно чередовать размер написания букв. Чем больше размах движений глаз, тем больший эффект от упражнения. Желательно чередовать упражнение с лёгким массажем глаз пальцами через закрытые веки.

**ЧАСЫ**

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Представьте, что вы стоите близко к настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлён в центральную точку. Не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем также быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и снова вернитесь в центр. Необходимо «обойти» весь циферблат и по часовой стрелке, и против неё.т расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. сстояние от 50 см до 6 метров).оения.

**ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ**

Цель: активизировать кровообращение в области глаз.

1. Плотно закрывать и открывать глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнение выполняйте 3 - 4 раза. Упражнение 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

**МАССАЖ ГЛАЗ**

Цель: улучшение циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3 – 5 секунд; повторите 6 – 8 раз.

2. Быстро моргайте глазами в течение 10 – 15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7 – 10 секунд.

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1 – 3 секунд.

5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6 – 8 раз.

**Физкультминутка для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, открыть посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вниз и вверх. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раз.

**Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 2**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо) вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.