|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Зарядка для глаз от профессора Жданова — упражнения, советы, правила** |
| (консультация для педагогов и родителей) |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Подготовила учитель-дефектолог**  **МДОУ «Детский сад №112»**  **Войтанова Н.В.**  **г.Ярославль** |
|  |

**Зарядка для глаз от профессора Жданова — упражнения, советы, правила**

Первое упражнение, которое мы с вами разучим, называется **«пальминг» (**от английского слова «palm» — ладонь) — важнейшее упражнение на расслабление глазодвигательных мышц. Выполняется БЕЗ ОЧКОВ.

Все знают, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. Мы непроизвольно прикладываем ладони к больным местам — животу, лбу, уху, зубу… Здорово помогают они и глазам.

Трем свои ладошки друг о друга до тепла. Плотно складываем пальцы каждой руки вместе. Словно вы хотите с ладошек птичек напоить, и чтобы вода между пальцев не пролилась. Пальцами одной ладони перекрываем пальцы другой  под прямым углом. И надеваем эту конструкцию  на глаза вместо очков, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основаниями мизинцев, а глаза попадали  точно в центр ямочек ваших ладоней.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/palming1.jpg)

Нос свободно дышит, не зажат. Глаза закрыты. Ладони плотно прижаты к лицу — никаких щелей, чтобы свет не попадал на глаза. Локти поставьте на стол или прижмите к груди. Главное, чтобы локти  были не на  весу, а  голова была бы прямым продолжением спины.

Успокоились, расслабились, приняли удобную позу. Говорим вслух (или мысленно, про себя): «Мои глазки хорошие, чудесные, спасибо, глазки, что дарите мне радость и счастье видеть во всей красе все краски этого мира… Мои глазки с каждым днем будут видеть все лучше и лучше». И тому подобные добрые самовнушения под теплыми ладонями.

Затем близорукие представляют, как их глазки снова становятся круглыми, шариками, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВДАЛЬ без  очков (расслабляются их поперечные мышцы).

А дальнозоркие представляют, как  их глазки легко-легко вытягиваются вперед, словно огурчики, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВБЛИЗИ самые мелкие буквы без очков (расслабляются продольные мышцы глаз).

Сначала, какое-то время под закрытыми глазами, накрытыми ладонями, будут маячить остаточные световые образы: экран телевизора, лампочка, кусок окна, какой-то туман, облачко… Это  свидетельствует о перевозбуждении зрительного тракта — свет на глаза не попадает, а нам кажется, что мы что-то видим. Чтобы убрать остаточные световые образы, всякий раз под пальмингом представьте черный бархатный занавес в театре. Он такой черный-черный, большой-большой… И вот гаснет свет в зале, а он все чернее, темнее. Либо представьте черную тушь, которую перед собой вы разлили и замазываете ею эти светящиеся места.

Еще одно важное упражнение под пальмингом — приятное воспоминание.

Всякий раз думайте о чем-то добром, хорошем, случавшемся в вашей жизни.

**Выход из пальминга.** Сели прямо, под ладошками закрытые глазки слегка зажмурили — ослабили, зажмурили — ослабили, зажмурили — ослабили. Ладошки сняли. С закрытыми глазами слегка помотали головой, восстановили кровоснабжение мозга. Как дети, кулачками мягко «промокнули» глазки, протерли. Вздохнули. Выдохнули. И открываем глаза, быстро-быстро моргая.

Всякий раз, когда вы почувствуете усталость, утомление глаз при чтении, работе на компьютере, просмотре телевизора и т. д., — отложите все в сторону, потрите ладони до тепла и сделайте пальминг. Три — пять минут.

В идеале — каждый час при работе на компьютере.

**Пальминг можно и полезно делать ВСЕМ!**

А сейчас будут несколько упражнений на тренировку ослабленных глазодвигательных мышц. Их много делать **нельзя**. Если вы их сделаете много, у вас заболят глаза, вы проклянете все на свете и никогда этим больше заниматься не будете. Поэтому те упражнения, которые я вам сейчас покажу, можно делать только **три раза в день** — перед завтраком, перед обедом и перед ужином.

**Внимание!**

КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя делать тем, кто перенес ЛЮБУЮ операцию на глазах менее полугода назад. Подождите полгода, чтобы все зажило, зарубцевалось. ПРОТИВОПОКАЗАНА и тем, у кого отслоение сетчатки глаз. Вы можете спровоцировать дальнейшую отслойку. Сходите к врачам, сейчас есть методики «приваривания» сетчатки. После приваривания подождите полгода, чтобы все прижилось. И осторожно приступайте к зарядке.

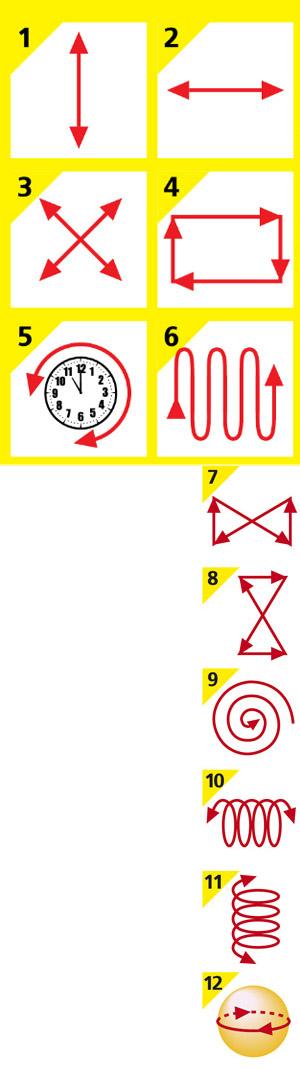
**Не спешите**

1. Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения, резких движений. Голова НЕПОДВИЖНА. Работают только одни глаза! После каждого упражнения моргаем! Глазодвигательные мышцы — одни из самых нежных мышц в нашем организме, их очень легко натрудить, надорвать, повредить глупыми, резкими движениями.

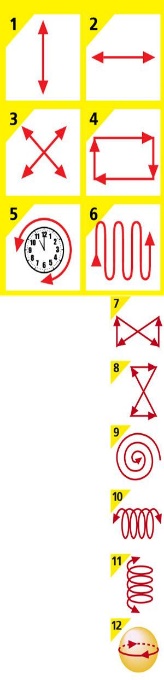
2. У кого сильная близорукость (больше минус  4), делайте упражнения очень и очень осторожно! У вас вытянут вперед глаз, поэтому сетчатка натянута, напряжена и есть опасность при резких движениях и нагрузках разрыва или отслоения сетчатки.

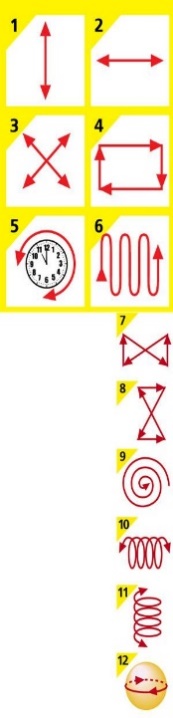
3. Особая осторожность для тех, у кого было отслоение сетчатки. Вам рекомендуем  обязательно пройти  очный курс под руководством опытного специалиста.

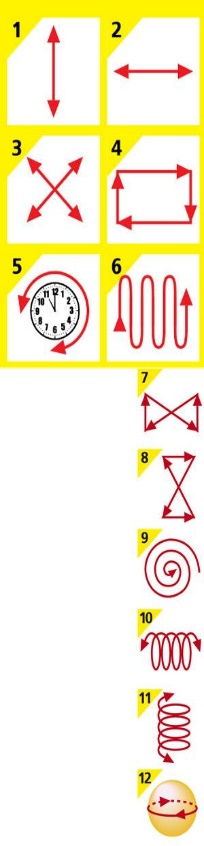
Перед началом занятий ОБЯЗАТЕЛЬНО сходите к врачу, проверьте свое зрение. Узнайте состояние сетчатки. Дальнозоркость у вас или близорукость (степень ее), астигматизм?

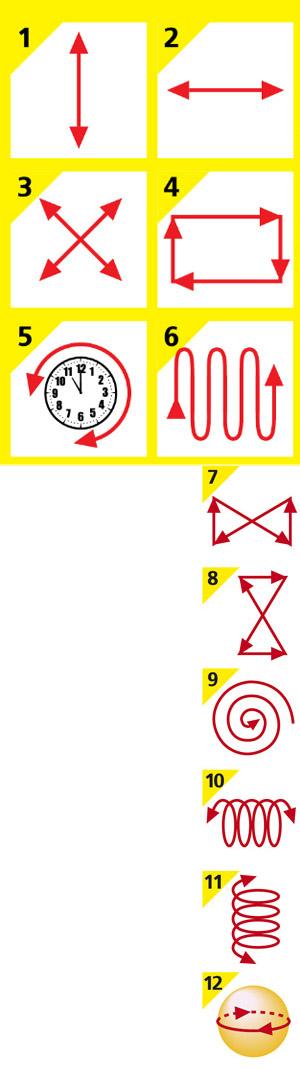
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**Зарядка для глаз от профессора Жданова**

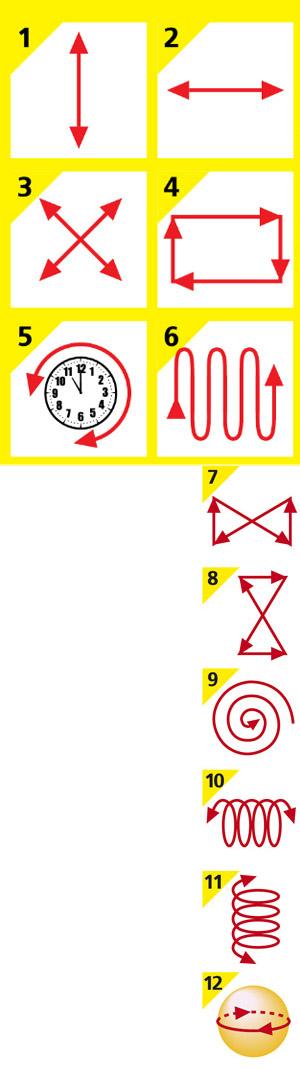
**1.** Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

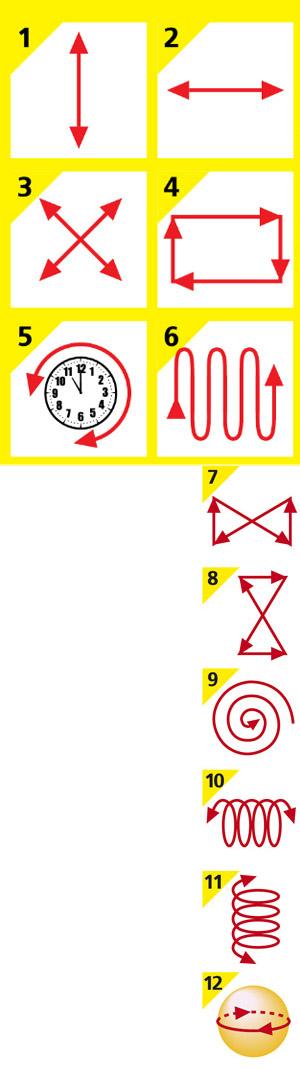
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**2**. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали.

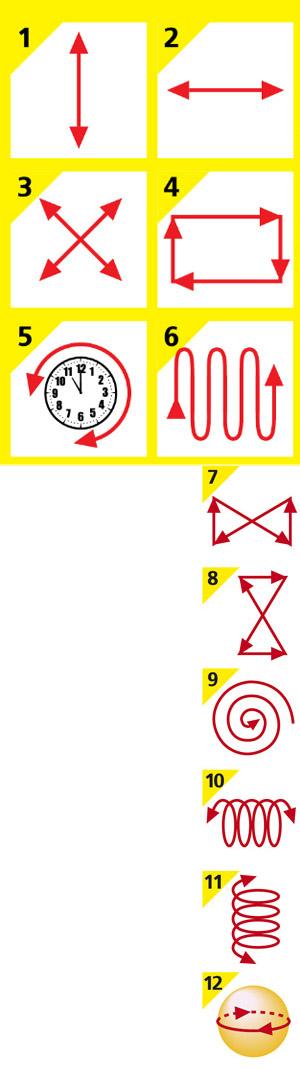
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**3. «Диагональ».** Смотрим вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх — вправо вниз. Так же 3 раза. Поморгали.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**4. «Прямоугольник»**. Подняли глазки наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю, и так 3 раза подряд. Поморгали. В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. 3 раза. Поморгали.

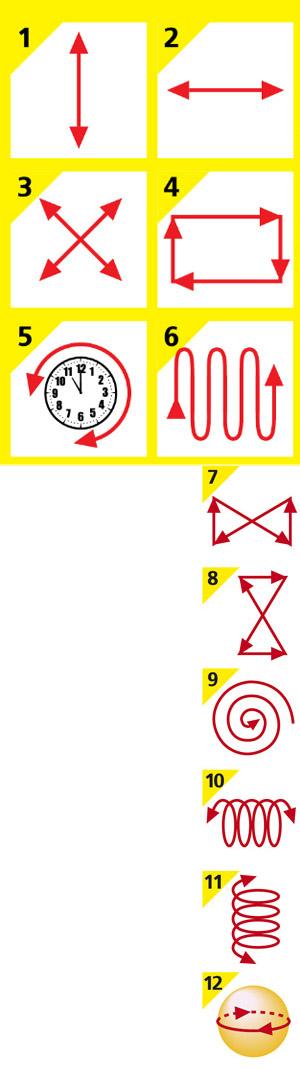
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**5. «Циферблат»**. Представьте, перед вами огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глазки на 12 часов — 3 часа, 6, 9, 12. И так 3 круга. Поморгали. В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12… 3 круга. Поморгали.

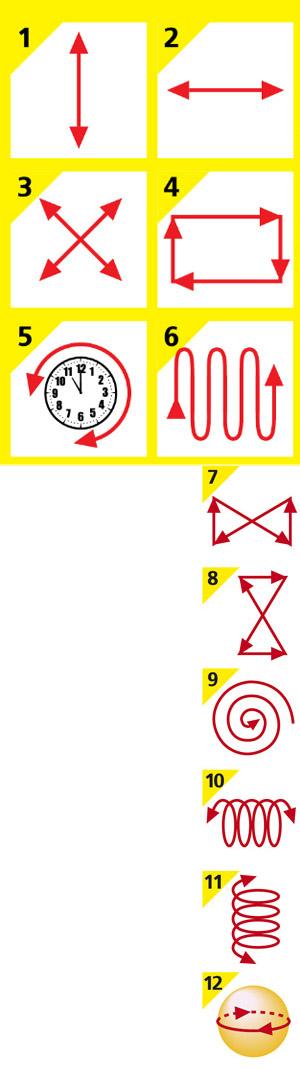
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**6. «Змейка»**. Начинаем рисовать с хвоста. Глазки влево вниз — вверх, вниз — вверх, вниз — вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз — верх, вниз —  вверх, вниз — вверх и хвост. Поморгали.

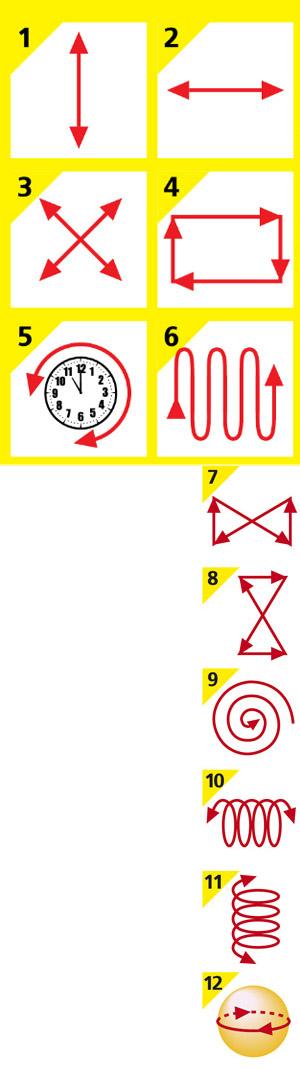
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**7. «Бантик»**. Глазки влево вниз. Рисуем боковину бантика, диагональ, правую боковину, диагональ… 3 раза. Поморгали.

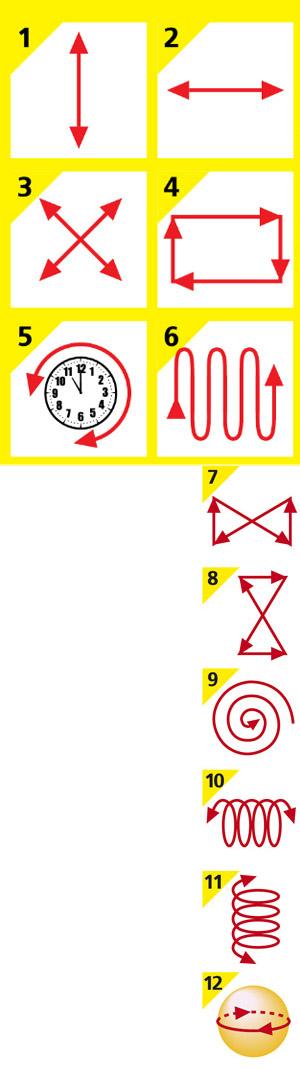
[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**8. «Песочные часы»**. Подняли глазки вверх: верхушечка, диагональ вниз, нижняя сторона, диагональ вверх… 3 раза. Поморгали.

**9. «Спираль»**. Раскручиваем ее глазами по часовой стрелке начиная от носа. Маленький круг, второй побольше, третий еще больше. А четвертый — по стене, потолку, другой стене, по полу. Поморгали.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)А теперь закручиваем спираль. Глазки вниз в пол, по стене, потолку, другой стене! Второй круг поменьше, третий еще меньше. И четвертый круг — совсем маленький. Поморгали.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**10. Горизонтальная «спираль».**  Представьте: перед вами ЛЕЖИТ (на уровне глаз) толстая стеклянная труба. Вы наматываете на нее глазами 5 витков веревки. Глазки влево. Первый виток на трубу, второй, третий — перед собой, четвертый, пятый. Сматываем веревку. Раз виточек, два, перед собой смотали — три, четыре и пять. Поморгали.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**11. Вертикальная «спираль».** Перед вами СТОИТ огромная стеклянная труба. Взгляд на пол. Виток веревки на полу — раз, на уровне груди — два, на уровне носа — три, на уровне волос — четыре и на потолке — пять. Сматываем. Виток на потолке, на уровне волос — два, на уровне носа — три, на уровне груди — четыре, на полу — пять. Поморгали.

[](http://svetvmir.ru/wp-content/uploads/2013/12/ff.jpg)**12. «Глобус»**. Представьте, перед вами большой стеклянный глобус. Вы пытаетесь его раскрутить по экватору глазами. Можно шевелить ушами, головой, волосами. Один круг по экватору, второй, третий, четвертый, пятый, шестой! Поморгали. А теперь в обратную сторону раскручиваем глобус глазами. Снова 6 кругов по экватору. Поморгали…