|  |
| --- |
| Почему нужно делать гимнастику для глаз |
| (консультация для родителей) |
| Подготовила учитель-дефектолог Войтанова Н.В. |

Люди уже многое знают о своем теле, но, как ни странно, здоровье глаз мало кого интересует. А ведь это орган, от которого зависит очень многое, если не вся жизнь.

Через глаза мы получаем информацию о внешнем мире, когда световая энергия через систему глаза и зрительный нерв превращается в образы в головном мозге и дает возможность воспринимать мир таким, каков он есть. При столь большой значимости глаз в жизни человека практически все люди не знают, как ухаживать за глазами, чтобы сохранить зрение до старости.

Глаз имеет жидкую структуру. Он находится в «объятии» шести глазодвигательных мышц, которые управляют глазами и обеспечивают нормальное зрение. Они поворачивают глаза в разных направлениях и позволяют человеку хорошо видеть на разном расстоянии. Если человеку надо посмотреть вдаль, то работают одни мышцы, если надо рассмотреть что-то вблизи, то работают другие. При работе глазодвигательных мышц жидкое тело глаза постоянно меняет свою форму.

Глазным мышцам требуется постоянная тренировка, так же как и другим мышцам тела. Но если о необходимости тренировки мышц тела знают все (а некоторые это даже регулярно делают), то о тренировке глазных мышц практически никто не знает.

О необходимости тренировки глазных мышц впервые заговорил американский врач-офтальмолог *Уильям Бейтс* (изобретатель немедикаментозного метода восстановления зрения) более 100 лет назад.

Но мало было понять причину ухудшения зрения, надо было найти пути устранения этих причин. В этом ему помогло знание быта американских индейцев. Бейтс заметил, что мужская половина племени индейцев постоянно делает какие-то упражнения с глазами. Знание устройства глаза позволило ему понять назначение этих упражнений. С помощью них индейцы постоянно тренировали и обостряли свое зрение, ведь от этого зависел успех на охоте.

На основе упражнений индейцев Бейтс разработал свою методику, которая позволяет сохранять или восстанавливать зрение, ослабленное по различным причинам.

Приведем *рекомендации для профилактики катаракты, глаукомы, близорукости, косоглазая и астигматизма.* При длительной нагрузке на глаза надо обязательно давать им отдых. Рекомендуется прервать свои занятия и сделать упражнение, которое называется «пальминг» (от англ. Palm – «ладонь»).

Пальминг – это эффективное упражнение для глаз, используемое при восстановлении зрения. Его также хорошо делать для профилактики глазных заболеваний. Оно эффективно снимает напряжение глазных мышц при утомлении в результате работы за компьютером, просмотра телепередач и чтения.

Для эффективного выполнения упражнения необходимо создать себе внутренний полный комфорт. Этому помогают приятные воспоминания о тех местах и моментах, когда вам было хорошо.

Как выполняется пальминг? Чаще всего оно выполняется в положении сидя. В этом положении удобно опираться локтями на стол, любую твердую поверхность или подушку, которая находится на коленях. Принимаемая поза должна обеспечивать расслабление мышц тела. Постарайтесь расслабить мышцы спины, плеч, шеи (именно для этого нужен упор на локти). Это способствует расслаблению глазных мышц.

Перед началом упражнения надо снять очки или контактные линзы и энергично потереть ладони одну о другую, чтобы их хорошо прогреть. Сложите теплые ладони крест-накрест и наложите их на глаза. Края ладоней должны охватывать нос, а свет не должен проникать сквозь плотно сомкнутые пальцы. Ладони не должны соприкасаться с глазами. В таком положении необходимо находиться не меньше 3-5 минут. Превышение этого времени не вредит зрению, а наоборот, его улучшает. Желательно, чтобы во время проведения пальминга вас никто не беспокоил. Эффект от упражнения будет больше, если выполнять пальминг при выключенном свете.

У многих людей при выполнении этого упражнения в закрытых глазах наблюдаются яркие точки, пятна, вспышки и т.п. Это проявления большого напряжения зрительного тракта в результате большой нагрузки глаз. После нескольких минут выполнения упражнения напряжение снимается и в глазах будет полная темнота без каких-либо пятен и бликов.

Перед окончанием упражнения снимите ладони с лица и не открывайте глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, затем откройте глаза и быстро-быстро поморгайте.

Пальминг необходимо выполнять 4-5 раз в день. Особенно во время работы за компьютером или просто, когда почувствуете усталость глаз. Также можно выполнять его при любом удобном случае.

Регулярное выполнение пальминга в комплексе с другими упражнениями, входящими в Курс восстановления зрения (соляризация, гимнастика и другие), способствуют укреплению глаз и постепенному восстановлению остроты зрения. В настоящее время известно огромное количество упражнений, основанных на методе Бейтса. Очень важно, чтобы эти упражнения выполнялись правильно, регулярно и на постоянной основе.

Для профилактики глазных заболеваний рекомендуется выполнять несколько простых упражнений.

***Внимание!*** КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя делать упражнения тем, кто перенес ЛЮБУЮ операцию на глазах менее полугода назад. Надо подождать полгода, чтобы все зажило, зарубцевалось. ПРОТИВОПОКАЗАНЫ упражнения и тем, у кого отслоение сетчатки глаз. Их выполнение может спровоцировать ее дальнейшую отслойку. Рекомендуется сходить к врачу и проконсультироваться о возможности проведения операции по «привариванию» сетчатки. После операции надо подождать полгода, чтобы все прижилось. Только после этого можно осторожно приступать к зарядке.

Все упражнения делаются БЕЗ ОЧКОВ ! Плавно, без всяких рывков и резких движений. Голова должна быть НЕПОДВИЖНОЙ. Работают только глаза! После каждого упражнения моргаем!

Каждое упражнение выполняется 2 раза, после чего надо быстро-быстро поморгать.

1. Подняли глаза вверх, опустите их вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.
2. Скосили глаза вправо, влево, вправо, влево Поморгали.
3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх – влево вниз, вправо вверх – влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх – вправо вниз, влево вверх – вправо вниз. Поморгали.
4. «Прямоугольник». Подняли глаза наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю. Повторили еще один раз. Поморгали. В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. Повторили еще один раз. Поморгали.
5. «Циферблат».Представьте, что перед вами висит огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глаза на 12 часов и и далее на 3 часа, 6, 9, 12. И так 2 круга. Поморгали.

В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12…2 круга. Поморгали

1. « Змейка». Начинаем рисовать с хвоста. Глаза влево, вниз – вверх, вниз-вверх, вниз-вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз-вверх, вниз-вверх, вниз-вверх и хвост. Поморгали.

При выполнении этих упражнений мышцы глаз напрягаются, а при морганиях – расслабляются. В этом суть упражнений. В результате улучшается кровообращение в глазах и тренируются глазные мышцы.

Относиться к своим глазам надо очень бережно. Не повторяйте упражнения большее количество раз, чем рекомендуется.

Не надо спешить. Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения, резких движений. Глазодвигательные мышцы – одни из самых нежных мышц в нашем организме. Их очень легко натрудить, надорвать, повредить необдуманными, резкими движениями.

Тем, у кого сильная близорукость (больше минус 4), надо делать упражнения очень и очень осторожно! Глаз в этом случае вытянут, поэтому сетчатка натянута, напряжена и есть опасность при резких движениях и нагрузках ее разрыва или отслоения.

Было бы очень хорошо, если бы школьники в конце каждого урока делали эти упражнения и пальминг в течение 2-3 минут. В этом случае на перемену ученики выходили бы с расслабленными мышцами глаз. Это хорошая профилактика глазных заболеваний.

Для тренировки глазных мышц лучше всего подходят такие виды спорта, как настольный и «большой» теннис. В процессе игры приходится постоянно следить за полетом шарика (мяча), который то удаляется, то приближается к игроку. Трудно придумать лучшее упражнение для зрения.