

Зрение – это важнейшая функция организма, позволяющая полноценно жить, работать и отдыхать.

Данная нам с рождения возможность видеть окружающий мир воспринимается как должное. О здоровье глаз мы беспокоимся лишь тогда, когда начинаются очевидные проблемы. Современная медицина позволяет быстро решить многие заболевания глаз. Однако у всех этих методик есть ряд противопоказаний, рисков и осложнений. Медленный, но верный способ если не кардинально улучшить, то значительно приостановить падение зрения и добиться определенной ремиссии – это **гимнастика для глаз**, требующая только

одного: настойчивости и тщательности при ее выполнении.

Мы предлагаем вам несколько комплексов упражнений для глаз.

Помните, что не следует за один раз делать много повторений: выполнение зрительной гимнастики за 2–3 подхода в течение дня будет намного более полезным.

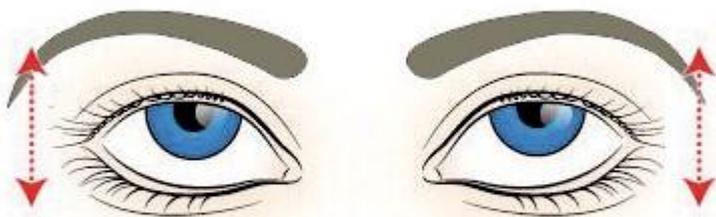
В перерывах между повторениями рекомендуется быстро моргать, это способствует уменьшению нагрузки на глазные мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗ

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БРОВЕЙ

Начинать все комплексы упражнений для глаз для улучшения зрения лучше с данного задания. Когда глаза постоянно находятся в сильном напряжении, брови словно поползают на ресницы. Однако этого не наблюдается у детей, которые не обременены необходимостью часами смотреть в монитор, и могут спокойно наслаждаться яркими красками окружающего их мира. Для того чтобы избавиться от тяжести бровей, нависших над глазами, попробуйте сделать небольшую гимнастику - поднимите их вверх как можно выше. Чувствуете, как напряглись Ваши уши?

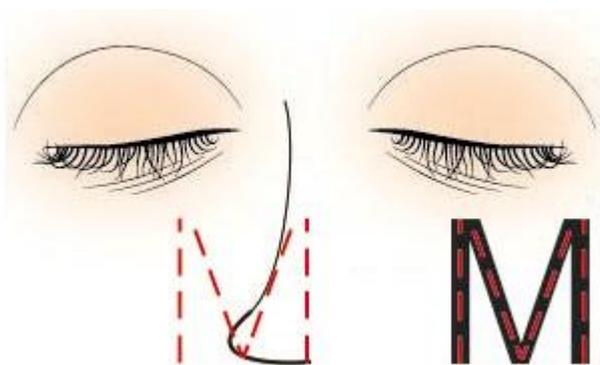
Запомните это ощущение. Вам нужно будет достигнуть его снова, не поднимая при этом брови.



УПРАЖНЕНИЕ - «ПИСЬМО НОСОМ»

Данное упражнение помогает расслабить мышцы шеи. Их перенапряжение ведет к нарушению правильного кровоснабжения. Упражнение рекомендуется выполнять в положении сидя. Сначала необходимо расслабиться, закрыв глаза. Представьте, что к кончику Вашего носа прикреплена ручка. Начинайте двигать

воображаемой ручкой в воздухе, будто Вы рисуете или пишете.



УПРАЖНЕНИЕ - «ПАЛЬМИНГ»

Для выполнения этого упражнения необходимо расслабиться и сесть прямо. Прикройте глаза руками так, чтобы центр правой ладони находился на уровне правого зрачка. Это же условие необходимо соблюсти и для левой стороны. Не стоит сильно прижимать ладони к лицу. Пальцы можно перекрестить на лбу или расположить рядом — делайте так, как вам удоб-

но. Важно, чтобы отсутствовали «щелочки», пропускающие свет. Опустите веки. Ваши глаза не только закрыты, но и дополнительно защищены ладонями, что способствует полному расслаблению.



УПРАЖНЕНИЕ - «СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ»

Для выполнения этого упражнения – согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь

пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто Ваши руки движутся. Сделайте по 3 поворота, попеременно открывая и закрывая глаза. Повторите 20 – 30 раз. При этом дышите свободно и расслаблено.

УПРАЖНЕНИЕ – «ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ»

При выполнении данного упражнения необходимо по 7 раз проделать глазными яблоками движения в следующих направлениях: вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вверх-прямо-вниз, прямо-влево-прямо-вправо. Далее направьте взгляд на верхний левый угол комнаты и плавно перевер-

дите глаза к нижнему правому и наоборот. Повторите каждое движение по 7 раз. Делать это упражнение нужно спокойно, не торопясь. Для лучшего эффекта, проявите фантазию, выполняя это упражнение – описывайте взглядом полукруги, разнообразные геометрические фигуры или просто хаотично поворачивайте глазные яблоки, добиваясь при этом того, чтобы вы видели четкое изображение.

УПРАЖНЕНИЕ - «ВОСЬМЕРКА»

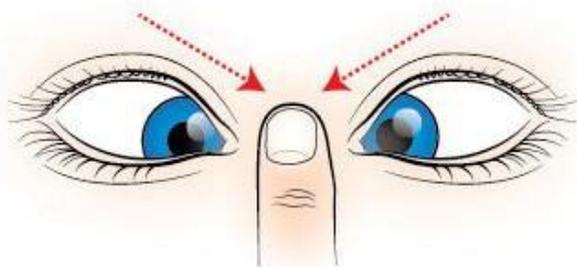
В данном случае необходимо соблюдать обязательное условие: держите голову в неподвижном состоянии и двигайте только глазами. Плавно опишите взглядом горизонтальную «восьмерку» или вопросительный знак так, чтобы создаваемый в

воздухе рисунок имел максимально большой размер. Однако глазные мышцы при этом не должны перенапрягаться. Выполняйте движения по несколько раз, поочередно меняя направления.

УПРАЖНЕНИЕ «СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К ПЕРЕНОСИЦЕ»

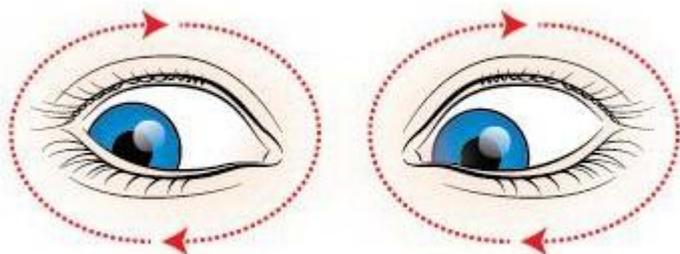
При выполнении данного упражнения для исправления зрения возьмите в руки карандаш и зафиксируйте на нем свой взгляд. Медленно передвигайте карандаш сначала из стороны в сторону, а затем поместите его вплотную к переносице. Глаза при этом должны неотрывно следить за ним. Как только почувствуете, что изображение начинает двоиться, вернитесь к исходному положению, сделайте

перерыв в несколько секунд, а затем снова повторите. В качестве вариации можно использовать и следующий вариант. Поднесите палец вплотную к переносице и сфокусируйте на нем взгляд так, чтобы отчетливо видеть каждую складку кожи. Затем переведите глаза на предмет, расположенный в 30-40 см от глаз. Рассмотрите всю его фактуру с точностью до малейшей детали, а затем снова повторите свои действия. Такие упражнения для развития зрения направлены на быструю фокусировку и на предмете.



УПРАЖНЕНИЕ «ЦИФЕРБЛАТ»

Эти упражнения для коррекции зрения заставят мышцы глаз работать в полную силу. Представьте, что перед Вами стоят большие часы с круглым циферблатом, центр которого находится непосредственно перед Вашими глазами. Не поворачивая головы, быстро бросьте взгляд на любую цифру, а затем вернитесь к центру. Повторяйте до тех пор, пока не пройдете весь циферблат сначала по, а затем и против часовой стрелки.



УПРАЖНЕНИЕ – «НАПРЯЖЕНИЕ ВЗГЛЯДА»

Для выполнения этого упражнения для улучшения зрения поднесите как можно ближе к глазу любой небольшой предмет (например, кончик шариковой ручки). Сделайте так, чтобы все его детали были ясно и четко видны. Задержите взгляд на предмете некоторое время. При этом кольцевая и косые мышцы глаза предельно напряжены, при правильном выполнении этого упражнения выпуклость хрусталика и удлинение глазного яблока должны достичь максимального значения. Теперь расслабьте органы зрения.

УПРАЖНЕНИЕ – «ВЗГЛЯД В ОКНО»

Наклейте на оконное стекло круг диаметром 3–5 мм. Его нужно расположить на расстоянии 30–35 см от лица на уровне глаз. Найдите любой удаленный предмет (столб, дерево и т. д.), входящий в область круга, и попеременно переводить взгляд с него на этот предмет и обратно. Еще один вариант подобной зрительной гимнастики для глаз: в течение 10 секунд смотрите пристально на расположенный вдали предмет в окне, после чего переведите взгляд на ладонь или запястье. Повторите 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ– «ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ»

При выполнении такого упражнения для тренировки глаз, нужно сосредоточить взгляд на пальце, находящемся на расстоянии 40–50 см от лица. Затем поочередно приближать и отдалять его на расстояние вытянутой руки. Важно приближать палец настолько близко, чтобы рисунок на поверхности кожи был отчетливо виден. Такой комплекс упражнений для глаз необходимо повторить 10 раз. При этом палец нужно перемещать в следующих направлениях: влево-вправо, по диагонали справа налево и слева направо.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Если при чтении человек отодвигает книгу подальше от глаз, чтобы четко увидеть буквы или же носит очки с «плюсовыми» диоптриями, вероятно, он страдает дальнозоркостью. Это заболевание представляет собой нарушение зрения, при котором способность видеть предметы на небольшом расстоянии (23 – 40 см) ухудшается, при этом объекты вдалеке видны очень четко. В большинстве случаев эта патология диагностируется у маленьких детей или у людей старше 40 лет.

При нормальном зрении изображение предметов фокусируется непосредственно на сетчатке. При дальнозоркости точка

фокусировки сдвигается, и изображение возникает как бы за сетчаткой. В итоге картинка кажется смотрящему размытой.

Гимнастика для глаз при дальнозоркости, способна значительно замедлить развитие возрастного ухудшения зрения, а также предупредить нарушения зрения в молодом возрасте – в тех случаях, когда регулярная и чрезмерная нагрузка на глаза приводит к их постоянному переутомлению.

Эффективность гимнастики для глаз, которая помогает восстановить остроту зрения и предупредить его ухудшение, определяется следующими факторами:

- улучшение кровообращения в шейном отделе позвоночника;
- усиление кровоснабжения глазных мышц;
- тренировка глазных мышц;
- стимуляция хрусталика, поддержание его способности к правильной фокусировке.

Упражнения для глаз при дальнозоркости, выполняемые каждый час, позволят снять переутомление глазных мышц и предотвратить нарушения зрения.

Упражнение 1.

Закройте глаза, веки должны быть расслаблены. Приложите к закрытым глазам ладони так, чтобы создать полную темно-

ту, при этом не прижимайте ладони к векам. Проведите в таком положении 1–2 минуты, после чего, не открывая глаз, двигайте глазными яблоками влево и вправо, задерживая взгляд в каждой крайней точке на 2–3 секунды. Сделайте по 10 упражнений в каждую сторону.

Упражнение 2.

Представьте, что к кончику носа у Вас прикреплен карандаш. Двигая головой, «напишите» в воздухе свое имя, алфавит – старайтесь «писать» прописью, не отрывая «карандаша» от воображаемого листа бумаги. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 3.

Вытяните перед собой руки, раздвинув пальцы. Не фокусируя взгляд на пальцах, смотрите на то, что видно между ними. При правильном выполнении упражнения пальцы должны выглядеть как размытые пятна, а изображение между пальцами – четко и ясно. Через 15-20 секунд смените фокусировку – сосредоточьте взгляд на пальцах и «отпустите» то, что видно между ними. Сменяйте фокус 5-7 раз.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Эти упражнения при дальнозоркости рекомендуется делать дважды в день, увеличивая количество повторений каждого упражнения на 2–3 ежедневно.

Упражнение 1.

Двигайте глазами вправо-влево и вверх-вниз, по 5 раз в каждом направлении.

Упражнение 2.

Наклейте на оконное стекло темную метку размером 1х1 см. Встаньте в 1-1,5 метрах от окна и смотрите сквозь стекло, ориентируя взгляд на метку. Расслабьте глаза так, чтобы метка была вне фокуса, а изображение за ней четким. Повторите 3 раза, после каждого повтора сильно по-

моргайте глазами (крепко зажмуриваясь и затем широко раскрывая глаза) 3 - 5 раз.

Упражнение 3.

Встаньте или сядьте напротив настенных часов и по часовой стрелке переводите взгляд, фиксируя его на отметках 12, 3, 6 и 9 часов. Сделайте глазами 3 «круга», после чего повторите упражнение в направлении против часовой стрелки.

Упражнение 4.

Совершайте глазами движения, словно Вы видите перед собой бант, восьмерку, звезду, квадрат, треугольник. «Обводите» каждую фигуру по контуру.

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.

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.

Описанные ниже упражнения для зрения при близорукости (миопии) рекомендуется выполнять систематически. Ста-

райтесь 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.

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, коррек-

ционным и физиотерапевтическом лечением.

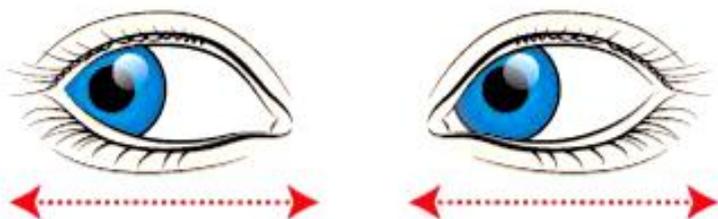
Для того чтобы упражнения действовали более эффективно, необходимо подобрать и оптимальный режим питания: сбалансированный рацион с белками и углеводами и достаточное количество витаминов для глаз. Витамины группы А, Е, С в общем комплексе употребления способствуют повышению зрения (в среднем) приблизительно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

ЗАРЯДКА ДЛЯ УЛУТШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ

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

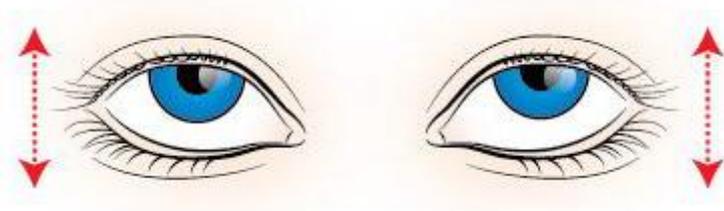
Упражнение 1.

Двигайте глазами влево и вправо по прямой линии.



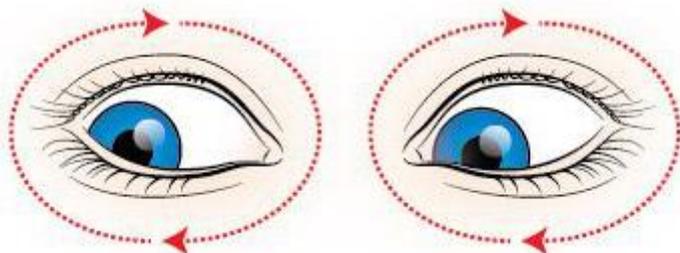
Упражнение 2.

Повторите предыдущее упражнение, сменив направление на вверх-вниз.



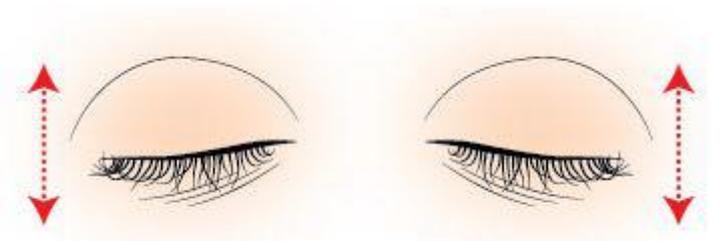
Упражнение 3.

Вращайте глазами по и против часовой стрелки.



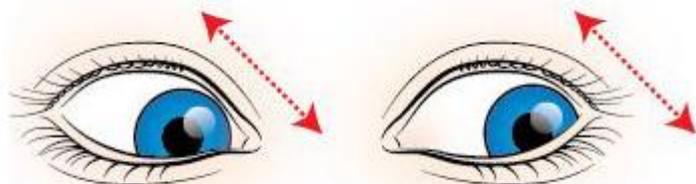
Упражнение 4.

Интенсивно зажмурьтесь, а затем широко распахните глаза.



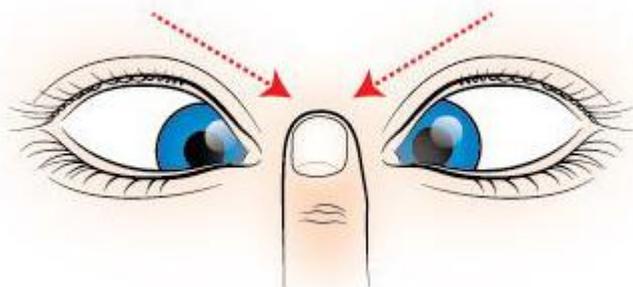
Упражнение 5.

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



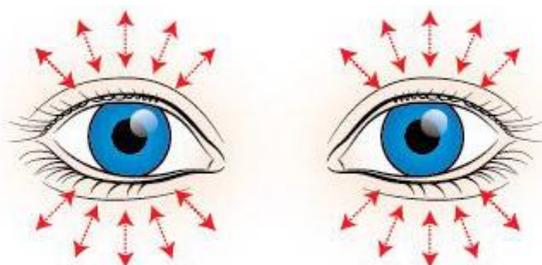
Упражнение 6.

Сведите глаза к переносице.



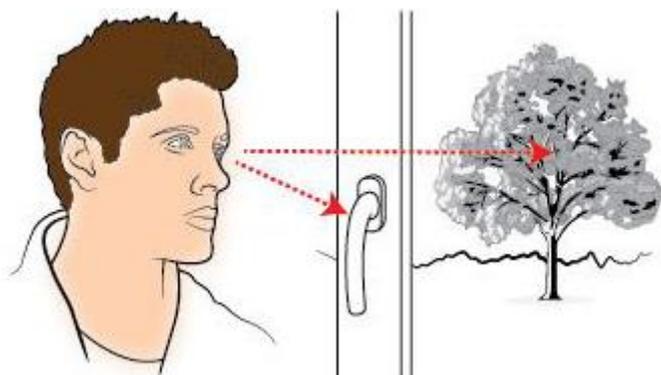
Упражнение 7.

Быстро и часто поморгайте.



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.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УТОМ- ЛЯЕМОСТИ ГЛАЗ И УКРЕПЛЕНИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ ПРИ МИОПИИ

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 при миопии. 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ АСТИГМАТИЗМЕ

Астигматизм представляет собой патологию, при которой форма глазного яблока нарушена, вследствие чего человек теряет способность четко видеть все очертания предметов. При отсутствии лечения астигматизм может привести к косоглазию и значительному ухудшению зрения.

Гимнастика для глаз при астигматизме, выполняемая в комплексе с другими назначениями врача, способна значительно улучшить эффект от лечения и снизить вероятность дальнейшей потери остроты зрения.

- Гимнастику при астигматизме (как и в случае наличия иных нарушений зрения) нужно делать регулярно.
- Помещение, в котором Вы находитесь в данный момент, должно иметь хорошее освещение – это поможет минимизировать нагрузку на зрительные органы.
- К концу рабочего дня глаза часто переутомляются, поэтому упражнения для глаз при астигматизме следует выполнять утром.
- В целях профилактики переутомления глаз нужно делать небольшие перерывы между упражнениями.

- Все упражнения при астигматизме можно делать только после того, как контактные линзы или очки будут сняты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

ПРИ АСТИГМАТИЗМЕ

Упражнение 1.

Вращайте глазами по и против часовой стрелки, вверх, вниз, вправо-влево. Затем сведите их к переносице. Это упражнение рекомендуется повторять несколько раз в день – оно способствует разогреву глазных мышц и их растяжению. Помните о том, что движения должны быть плавными и медленными.

Упражнение 2.

Для тренировки глазных мышц при астигматизме отлично подходит упражнение «часы». Оно развивает периферическое зрение, помогает расслабить хрусталик и роговицу. Поднимите глаза максимально вверх, растягивая мышцы. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Затем повторите его, но при этом переведите взор вниз, налево, направо, а затем и по диагонали в каждую сторону.

Упражнение 3.

Встаньте у окна и переводите взгляд с дальних объектов на близкие и наоборот. Также существует вариация этого упражнения – поставьте большой палец на 30-40 см от глаз. Смотрите несколько секунд

вдаль, а потом на палец. При этом важно следить за тем, чтобы глазные яблоки не вращались.

Упражнение 4.

Вытяните руку вперед и сосредоточьте свой взгляд на кончиках пальцев. Медленно приближайте руку к себе и снова отводите ее вдаль, не прекращая смотреть на зафиксированную ранее точку.

Часто и плавно поморгайте, после закройте на несколько секунд глаза, а затем поморгайте вновь. Повторите данное упражнение несколько раз.

Упражнение 5.

Для того чтобы уменьшить напряжение глазных мышц и хрусталика при астигматизме, смотрите вдаль, ни на чем

при этом не фокусируясь, а затем медленно закрывайте и открывайте глаза несколько раз.

Упражнение 6.

Плавно перемещайте взгляд влево-вправо и вверх-вниз, после этого закройте веки и сделайте несколько глубоких вдохов.

Упражнение 7.

Сядьте и займите удобное положение. Потрите ладони друг о друга, пока они не согреются, сложите их крест накрест и приложите их к закрытым глазам. При этом свет не должен проникать сквозь пальцы. Дождитесь, пока глаза перестанут видеть различные всполохи, и наступит

темнота. Расслабьтесь и посидите так несколько минут.

Литература:

Гимнастика для глаз [Электронный ресурс] // zdravotvet.ru [Сайт]. – Режим доступа : <http://zdravotvet.ru/gimnastika-dlya-glaz-po-norbekovu-po-zhdanovu-tibetskaya-dlya-detej-i-vzroslyx/> (01.03.2017).

Гимнастика для глаз [Электронный ресурс] // osglavnom.ru [Сайт]. – Режим доступа : <http://osglavnom.ru/o-samom-glavnom-2011/gimnastika-dlya-glaz.html> (01.03.2017).

Демирчоглян, Г. Г. Гимнастика для глаз [Текст] / Г. Г. Демирчоглян, В. И. Янкулин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 32 с., ил.

Упражнения для глаз [Электронный ресурс] // horosheezrenie.ru [Сайт]. – Режим доступа : <http://www.horosheezrenie.ru/uprazhnenija-dlja-glaz/> (01.03.2017).

Упражнения и гимнастика для глаз для улучшения зрения Жданова [Электронный ресурс] // zzrenie.ru [Сайт]. – Режим доступа: <http://zzrenie.ru/polezno-znat/uprazhneniya-i-gimnastika-dlya-glaz-dlya-uluchsheniya-zreniya-zhdanova.html> (01.03.2017).

Фохтин, В. Г. Сохраните зрение! : лечебная гимнастика по Фохтину против близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты [Текст] / В. Г. Фохтин. – М. : Эксмо, 2013. – 128 с.