

## Консультация для педагогов «Гимнастика для глаз»

Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени.

Продельвайте следующий комплекс упражнений:

Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

### Примерные комплексы зрительной гимнастики:

***Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).***

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

### ***Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.***

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 0-12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд.

### ***Упражнения для улучшения 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 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.

### ***Зрительная гимнастика в стихах.***

Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше  
Тренируя мышцы глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле наших глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

***Берегите глаза!!!***