

# Зрительный синдром

# Введение

Сидячий образ жизни, долговременная работа с вычислительной техникой, малоподвижность, постоянное пребывание в помещении, нервные расстройства и т.д. – все это может привести к сильным осложнениям:

- миопии,
- астигматизму,
- отслоению сетчатой оболочки и другим проблемам со зрением.



Для поддержания достойного уровня зрения применяются методики расслабления и коррекции зрения, число которых достаточно велико.

Во избежание проблем со зрением рекомендуется:

- упражнения для глаз;
- регулярное посещение специалиста



Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Лишь соблюдение этих правил помогут достичь Вам желаемого результата.



И что Вам нравится больше?

Далее Вам будут предложены комплексы упражнений для поддержания красоты и здоровья Ваших глаз. Выберите тот, который подходит именно Вам или ежедневно меняйте упражнения.

# Упражнения для глаз

## (гимнастика по Колпакову С.П.)

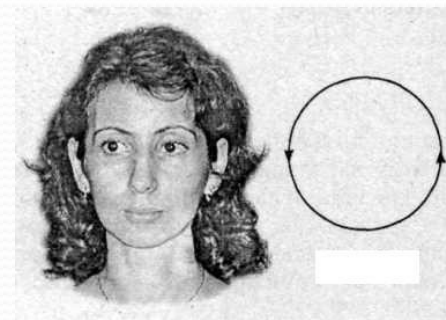
**И.п.** – сидя на стуле, выпрямив спину. Согнутые в локтях руки поставьте на стол. Закройте глаза и приложите к ним пальцы. Все упражнения выполняйте с закрытыми глазами!

1. Медленно поднимите глаз кверху и задержите их в этом положении, сосчитав до 5. Затем медленно посмотрите вперед на счет 1. Повторите движение глаз вверх и вперед
2. Поверните глаза влево, затем вправо с максимальной амплитудой, фиксируя их в этих положениях на счет 1
3. Поверните глаза влево с максимальной амплитудой на счет до 10
4. Поверните глаза вправо с максимальной амплитудой на счет до 10
5. Посмотрите вперед. На счет 1 сведите глаза к переносице и указательными пальцами помогите довести это движение до того момента, когда почувствуете напряжение в мышцах глаз. На счет до 5 разведите глаза в разные стороны и также помогите пальцами довести это движение до того момента, когда почувствуете напряжение в мышцах глаз
6. Зажмурьтесь и задержитесь в таком положении на счет до 6. Затем расслабьте мимические мышцы лица, откройте глаза и сохраните это положение на счет до 3.

Указания к выполнению комплекса



- Каждое упражнение повторите в первый день ~~3~~ раза, во второй-5 раз, в третий – по 7 раз. Затем число повторений уменьшайте: на 4й день каждое упражнение выполняйте по 5 раз, на пятый— по 3 раза. Схематически количество повторений упражнений, выполняемых в течение 5 дней, можно представить следующим образом: 3-5-7-5-3
- Если глаза начнут побаливать, надо сделать перерыв, пока боль не исчезнет. После этого выполнять упражнения с меньшим числом повторений:3-5-5-3-3. Весь комплекс ( упражнений для глаз) надо выполнять 5-10 дней, а страдающим близорукостью- 10-12 дней. Курс следует проводить один раз в месяц.



# Гимнастика для глаз

- **Упражнение 1.** Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз;
- **Упражнение 2.** Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения;
- **Упражнение 3.** Выполняется стоя. 1 -смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; 2-поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз; 3-перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4-опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии;
- **Упражнение 4.** Выполняется сидя. 1-закрыть веки; 2-массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем наоборот). Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.



# Гимнастика для глаз

- **Упражнение 5.** Выполняется стоя. 1-поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз; 2-смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 3-прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд; 4-убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 5-поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз; 6-смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 7-прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд; 8 -убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует объединенной работе обоих глаз;
- **Упражнение 6.** Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 -отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2-медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3-медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию;
- **Упражнение 7.** Выполняется сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2-спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости;
- **Упражнение 8.** Выполняется сидя. 1-смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; 2-перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах





# Гимнастика для глаз

- **Упражнение 9.** Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 –поднять полусогнутую правую руку вверх; 2-медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3-медленно передвигать палец снизу вверх и следить за ним глазами. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию;
- **Упражнение 10.** Выполняется сидя, Голова неподвижна. 1-вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2 -производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3, 4-проделать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата
- **Упражнение 11.** Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1-поднять глаза кверху; 2-опустить их книзу 3-повернуть глаза в правую сторону; 4-повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.
- **Упражнение 12.** Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 -поднять глаза кверху; 2-сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3-сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций



# Гимнастика для глаз

- **Упражнение 13.** Выполняется сидя, при закрытых веках. Голова неподвижна. 1-поднять глаза кверху; 2-опустить глаза книзу; 3-повернуть глаза вправо; 4-повернуть глаза влево. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность глазных мышц к статическому напряжению;
- **Упражнение 14.** Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. 1-опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2-поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3-опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4-поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3-4 раза. Упражнение способствует улучшению координации движений глаз и головы.
- **Упражнение 15.** Выполняется стоя. 1-вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз; 2-посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3-перевести взор на кончики пальцев за левой руки; 4-посмотреть в левый верхний угол комнаты; 5-перевести взор на кончики пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координационные движения глаз
- **Упражнение 16.** Выполняется стоя. 1 -смотреть вдаль (на стену), 2-мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взор на эту точку; 3-мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взор; 4-мысленно разделить расстояние до второй точки пополам, наметить третью точку и перевести на нее взор. Повторить 8-10 раз. Упражнение развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренней и наружных мышц глаза



# Заключение

- 70% информации об окружающем мире мы получаем от зрения - это уникальный дар природы
- Стандартные заболевания зрения - близорукость, дальнозоркость, астигматизм - есть не что иное, как аномалии рефракции глаза. Смотрите: изображение, которое мы видим, на самом деле отпечатывается на сетчатке глаза, куда его посылают световые лучи, исходящие от самого предмета. Оно должно оказаться в самом центре сетчатки; только в этом случае можно сказать, что у человека хорошее зрение. Однако некоторые могут видеть значительно дальше и острее, чем обычные люди, и зрение у них значительно выше нормы. Если же у человека нарушается прозрачность оптических частей глаза, таких как хрусталик, роговица, то зрение "садится", то есть оказывается ниже нормы. Это происходит потому, что на сетчатку попадает нечеткое изображение, каким оно в итоге и предстает человеку.
- Зрение - главное связующее звено между человеком и окружающим его миром. Разве можно относиться к нему так безалаберно?
- Заботиться о здоровом зрении нужно как можно раньше и тщательнее. Для этого нужно всего лишь регулярно проходить обследование и соблюдать несложные правила.

# Дни и время консультаций

- Понедельник с 14.00-14.45
- Вторник с 16.00-16.45
- Четверг с 15.30-16.15
- Пятница с 15.30-16.15
- Кафедра физической культуры – ст. преподаватель Скворцова С.О.