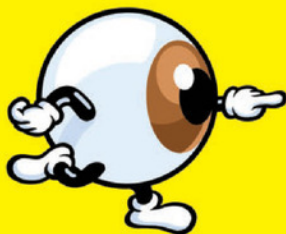




# Упражнения для ГЛАЗ



РИПОЛ КЛАССИК

# Елена Анатольевна Бойко

## Упражнения для глаз

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6647827](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6647827)*

*Упражнения для глаз / Е. А. Бойко.: РИПОЛ классик; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-386-03076-6*

### Аннотация

Несмотря на то что чтение утомляет глаза и ослабляет зрение, эта книга не принесет им вреда. Ведь в ней вы найдете комплексы упражнений для глаз, которые помогут вам снять напряжение, улучшить и даже восстановить зрение. Профилактическая и классическая лечебная гимнастика, методы лечения близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия и астигматизма, аутогенная тренировка, йога, комплексы упражнений для слабовидящих людей, а также советы специалистов помогут вам улучшить свое зрение и восстановить здоровье.

# Содержание

Введение	4
Профилактическая гимнастика	6
Комплекс упражнений для дошкольников и учащихся младших классов	7
Комплекс упражнений для детей 10–12 лет	11
Комплекс упражнений для старшеклассников и студентов	15
Комплекс упражнений для профилактики дальнозоркости	19
Комплекс упражнений для профилактики близорукости	23
Комплекс упражнений для пожилых людей	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Бойко**

# **Упражнения для глаз**

## **Введение**

В последнее время все больше людей замечает ухудшение зрения. Это связано с различными факторами – неблагоприятной экологической обстановкой, неправильным питанием, повышенной утомляемостью и напряжением глаз, стрессовыми ситуациями. Конечно, можно скорректировать зрение с помощью очков, контактных линз, медикаментозных методов или хирургического вмешательства, но можно попробовать обойтись и без этого.

В настоящее время существует множество методик коррекции и укрепления зрения, и практически каждая из них включает в себя гимнастику для глаз. Несмотря на кажущуюся простоту, гимнастические упражнения очень эффективны, особенно если выполнять их регулярно и сочетать с закаливанием.

В данной книге вы найдете комплексы упражнений, которые помогут излечить близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие, справиться с напряжением глаз, связанным с постоянной работой за компьютером, и ослаблением зрения после перенесенных заболеваний. Классическая ле-

чебная гимнастика, хатха-йога, медитация – все это поможет вам видеть мир лучше.

# Профилактическая гимнастика

Как известно, болезнь легче предотвратить, чем лечить. И это касается абсолютно всех заболеваний и недомоганий, в том числе и болезней глаз. Чтобы сохранить зрение, улучшить его, снять напряжение в глазах, а также уберечь себя от целого ряда недугов, необходимо ежедневно выполнять один или несколько комплексов профилактических упражнений.

# **Комплекс упражнений для дошкольников и учащихся младших классов**

Современные дети проводят много времени у телевизора и компьютера, что неизбежно сказывается на их зрении. Разумеется, родители должны ограничивать время таких развлечений, но даже, если малыш проведет у монитора или экрана телевизора около 1 часа, его глаза сильно устанут.

Именно поэтому вам следует научить ребенка профилактической гимнастике для глаз, превратив ее в увлекательную игру.

Профилактические упражнения следует выполнять в течение 2–3 минут несколько раз в день. Одновременно с ними полезно проводить гимнастику для мышц шеи, спины и плечевого пояса.

## **Упражнение 1**

1. Попросите малыша сесть на стул и выпрямить спину.
2. Предложите ему сосчитать до двух с закрытыми глазами.
3. Когда он сделает это, попросите его открыть глаза, снова закрыть и сосчитать уже до трех.
4. Далее предложите ему сосчитать с закрытыми глазами до четырех, до пяти и, наконец, до десяти.

## **Упражнение 2**

1. Попросите малыша сесть на стул, выпрямить спину и положить руки на колени.
2. Предложите ему поиграть в игру «Мозаика».
3. Разместите напротив глаз ребенка яркую картинку и объясните ему, что, если он будет быстро моргать, то сможет увидеть вместо нее мозаику.
4. Пусть малыш сосредоточит взгляд на картинке, а затем начнет быстро моргать.
5. Через 1–2 минуты игру можно закончить.

## **Упражнение 3**

Подведите ребенка к окну и, выбрав вдалеке какой-либо предмет (дом или дерево), покажите его малышу. Чтобы заинтересовать его, найдите в предмете что-нибудь необычное (причудливую ветку дерева, птичку на ветке и т. п.) и обратите на это его внимание. Пусть он рассматривает предмет в течение нескольких секунд и слушает ваши комментарии.

## **Упражнение 4**

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.
2. Встаньте напротив ребенка и покажите ему большой палец, расположив его на расстоянии 25–30 см от глаз малыша.
3. Спросите, как называется этот палец.
4. Когда малыш ответит, покажите ему указательный па-



палец и спросите, как он называется.

5. Покажите ребенку остальные пальцы и продолжайте спрашивать их названия.

6. Теперь попросите малыша поднять и выпрямить руку, сжать пальцы в кулак и вытянуть большой палец.

7. Далее пусть он по очереди вытягивает остальные пальцы и, глядя на них, проговаривает их названия.

Важнейшим из всех органов чувств является зрение. Именно оно дает человеку 90 % информации об окружающем мире.

### **Упражнение 5**

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.

2. Предложите ему вытянуть вперед руку ладонью вверх и посмотреть на кончик безымянного пальца.

3. Скажите ему, что, если он будет очень медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, то увидит сразу два безымянных пальца.

4. Если малыша заинтересует эта игра, предложите ему посмотреть по очереди на другие пальцы, так же медленно приближая их к лицу.

### **Упражнение 6**

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.

2. Предложите ему вытянуть вперед правую руку и смотреть на большой палец, пока вы считаете до пяти.

3. На счет «пять» попросите ребенка прикрыть ладонью

левой руки левый глаз.

4. Снова начните считать вслух до пяти. На счет «пять» попросите малыша убрать ладонь и снова посмотреть на большой палец.

5. Предложите малышу повторить упражнение, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки.

6. Если ребенок не устал, повторите упражнение еще несколько раз.

К органу зрения человека относятся глазные яблоки (глаза) и вспомогательный аппарат – веки, ресницы, брови, слезные железы и глазные мышцы.

## **Упражнение 7**

1. Укладывая ребенка спать, скажите ему, что знаете волшебное средство для хороших снов.

2. Попросите его закрыть глаза, погладьте веки малыша от внутреннего к внешнему краю глаза.

3. Помассируйте веки ребенка круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 минуты.

# **Комплекс упражнений для детей 10–12 лет**

Ребенок 10–12 лет уже должен понимать, как важно вовремя предотвратить ослабление зрения. Нагрузки в школе, выполнение домашнего задания, компьютерные игры и Интернет – все это вызывает напряжение глаз. Запретить сыну или дочери смотреть телевизор и сидеть за компьютером практически невозможно, а вот научить ребенка простейшим упражнениям и взять с него слово выполнять их ежедневно, вполне реально.

Глазное яблоко имеет несколько оболочек. Наружная оболочка (склера) переходит в передней части глазного яблока в прозрачную роговицу. Под склерой расположена сосудистая оболочка, которая переходит в ресничное тело и радужную оболочку.

## **Упражнение 1**

1. Сядьте, откинувшись на спинку стула, кресла или дивана.
1. Сделайте глубокий вдох.
2. Широко откройте глаза.
4. Задержите дыхание на 2–3 секунды.
5. Наклонитесь вперед, закройте глаза и выдохните.

## 6. Повторите упражнение 6–10 раз.

Чтобы при работе за компьютером не уставали глаза, расположите монитор таким образом, чтобы смотреть на него сверху вниз под углом  $15^\circ$ .

### Упражнение 2

1. Сядьте, откинувшись на спинку стула, кресла или дивана.
2. Расслабьтесь и слегка прикройте веки.
3. Мысленно сосчитайте до десяти.
4. Крепко зажмурьте глаза на 5–10 секунд.
5. Начните медленно расслаблять веки.
6. Слегка приоткройте глаза, снова сосчитайте до десяти.
7. Откройте широко глаза и не моргайте столько времени, сколько сможете.
8. Снова прикройте веки и повторите упражнение.
9. Выполните упражнение еще 3–6 раз.

Радужная оболочка содержит пигмент, придающий цвет глазу. В ней расположен зрачок и мышцы, изменяющие его величину.

### Упражнение 3

1. Сядьте на стул на расстоянии 2–3 м от выключенного монитора компьютера или экрана телевизора, выпрямите спину.
2. Смотрите прямо перед собой на монитор в течение 3–5 секунд.

3. Вытяните руку и поставьте большой палец на уровне средней линии лица на расстоянии 15–20 см от глаз.
4. Переведите взгляд на кончик пальца.
5. Смотрите на него в течение 3–5 секунд.
6. Опустите руку и повторите упражнение еще 5–6 раз.

### **Упражнение 4**

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, поставьте руки на пояс.
2. Поверните голову влево и смотрите на локоть левой руки в течение 3–5 секунд.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Поверните голову вправо и смотрите на локоть правой руки в течение 3–5 секунд.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–6 раз.

### **Упражнение 5**

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, положите руки на колени.
2. Посмотрите на кончики пальцев, не опуская головы.
3. На вдохе начните медленно поднимать руки, следя за ними глазами и не поднимая голову.
4. На выдохе начните медленно опускать руки, следя за ними глазами и не опуская голову.
5. Вернитесь в исходное положение и дышите ровно в те-

чение 10 секунд, прикрыв глаза.

6. Повторите упражнение 5 раз.

# **Комплекс упражнений для старшекласников и студентов**

В подростковом и юношеском возрасте велика опасность снижения остроты зрения, особенно во время подготовки к экзаменам. В этот период на зрении могут сказаться не только чтение и работа за компьютером, но и стрессы.

## **Упражнение 1**

1. Сядьте в кресло или на стул, положите руки на колени. Постарайтесь максимально расслабить мышцы лица и зафиксировать голову в одном положении.
2. Широко откройте глаза и посмотрите перед собой.
3. Не поворачивая головы, переведите взгляд влево.
4. Посмотрите вправо и вверх.
5. Не поднимая головы, посмотрите вверх, а затем на межбровье.
6. Переведите взгляд влево и вверх.
7. Посмотрите вправо.
8. Переведите взгляд влево и вниз.
9. Посмотрите вниз.
10. Крепко зажмурьте глаза.
11. Откройте глаза так широко, как только можете.
12. Повторите зажмуривание и открывание глаз не менее 10 раз.

13. Выполните вращение глазами в обратном направлении.
14. Выполните вращение влево с закрытыми глазами.
15. Выполните вращение вправо с закрытыми глазами.
16. Повторите упражнение 2–3 раза.
17. Выполняйте упражнение медленно. После нескольких занятий увеличьте скорость вращения.

Вокруг каждого глаза имеется по три пары глазодвигательных мышц. Одна из них поворачивает глаза вверх и вниз, другая – право и влево, а третья вращает. Именно благодаря этим мышцам мы можем следить взглядом за двигающимися объектами.

## **Упражнение 2**

1. Встаньте ровно и выпрямите спину.
2. Согнув руки в локтях, положите кисти на плечи.
3. Не поворачивая головы, посмотрите на левый локоть.
4. Переведите взгляд на правый локоть.
5. Попробуйте увидеть сразу оба локтя.
6. Соедините пальцы рук в замок за шеей, сведите локти и зафиксируйте на них взгляд на 1 минуту.
7. Заведите руки за голову, перекрестив запястья за шеей, таким образом, чтобы локти были направлены вверх.
8. Посмотрите на правый локоть, затем на левый.
9. Попробуйте увидеть сразу оба локтя.
10. Повторите упражнение не менее 10 раз.

Упражнение укрепляет глазное дно и является



эффективным профилактическим средством против близорукости и дальнозоркости. Помогает снять усталость глаз и напряжение глазных мышц.

### **Упражнение 3**

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. Посмотрите перед собой, широко открыв глаза. Не моргайте столько времени, сколько сможете выдержать.
3. Закройте глаза на 10 секунд, а затем быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
4. Снова широко откройте глаза и зафиксируйте взгляд на переносице, не моргая.
5. Повторите пункт 3.
6. Не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать.
7. Повторите пункт 3.
8. Не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать.
9. Не опуская головы, посмотрите вниз, зафиксировав взгляд на кончике носа.
10. После этого опять быстро поморгайте.
11. Повторите пункт 3.
12. Закройте глаза, расслабьтесь на 2 минуты.
13. Повторите упражнение не менее 10 раз.

Если вы чувствуете сильное напряжение глаз,

увеличьте время расслабления между каждым повтором упражнения.

# **Комплекс упражнений для профилактики дальнозоркости**

Представленные ниже упражнения являются отличной профилактикой дальнозоркости. Выполняя их, вы предотвратите как возрастное нарушение зрения, так и временное, связанное с чрезмерным напряжением глаз.

## **Упражнение 1**

1. Сядьте в кресло или на стул, закройте глаза ладонями, расслабьтесь на несколько секунд.
2. Отведите ладонь от правого глаза.
3. Вытяните свободную руку ладонью к себе.
4. Сожмите в кулак все пальцы, кроме большого.
5. Зафиксируйте взгляд на линиях подушечки большого пальца.
6. Медленно приближайте руку к глазу до тех пор, пока изображение линий не начнет расплываться.
7. Отрегулируйте расстояние, на котором вы четко видите линии на пальце.
8. Смотрите на линии в течение 5 секунд.
9. Повторите упражнение, закрыв ладонью другой глаз.
10. Выполните упражнение 4 раза для каждого глаза.
11. Закройте оба глаза ладонями и расслабьтесь на 3 минуты.

При слабой степени дальнозоркости человек не ощущает ухудшение зрения. Чаще всего он страдает от головных болей после значительных зрительных нагрузок. Если у вас появились подобные симптомы, обратитесь к офтальмологу.

## **Упражнение 2**

1. Встаньте прямо, опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
2. Откройте глаза, вытяните руку, сожмите в кулак все пальцы, кроме большого.
3. Зафиксируйте взгляд на большом пальце и начните медленно приближать руку к лицу.
4. Не отрывая взгляда от пальца, приблизьте его кончик к носу.
5. Зафиксируйте взгляд на кончике пальца на 10 секунд.
6. Закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
7. Откройте глаза и начните медленно отводить руку от лица, продолжая смотреть на указательный палец.
8. Опустите руку, закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
9. Выполните упражнение с другой рукой.
10. Повторите упражнение не менее 4 раз.

При дальнозоркости как можно чаще фиксируйте взгляд на однотонных поверхностях.

## **Упражнение 3**

1. Встаньте прямо, опустите руки, закройте глаза и рас-

слабьтесь на 20 секунд.

2. Откройте глаза, вытяните правую руку, сожмите в кулак все пальцы, кроме среднего.

3. Зафиксируйте взгляд на пальце.

4. Медленно поверните голову вправо, не отрывая взгляда от пальца.

5. Медленно приближайте руку к лицу, не отрывая взгляда от пальца.

6. Приблизьте палец к носу.

7. Зафиксируйте на нем взгляд на 10 секунд.

8. Медленно поверните голову прямо, не отрывая взгляда от пальца.

9. Снова медленно вытягивайте руку, не отрывая взгляда от пальца.

10. Примите исходное положение, закройте глаза и расслабьтесь на 2 минуты.

11. Откройте глаза, быстро поморгайте.

12. Снова закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.

Чем ближе точка, на которой вы фиксируете взгляд, тем большее напряжение испытывают глазные мышцы. Это очень важно для их тренировки.

## **Упражнение 4**

1. Приготовьте простую картинку или открытку, сядьте в кресло.

2. Возьмите картинку в руку и расположите ее на расстоянии 35–40 см от глаз.

3. В течение 30 секунд запоминайте изображение на картинке.
4. Закройте глаза и мысленно представьте его.
5. Откройте глаза и приблизьте картинку на расстояние 10–15 см от глаз.
6. Снова внимательно посмотрите на изображение, запомнив те детали, которые вы четко видите.
7. Закройте глаза и мысленно представьте эти детали.
8. Повторите упражнение не менее 4 раз с другой картинкой.

# **Комплекс упражнений для профилактики близорукости**

Даже людям со 100 %-ным зрением рекомендуется выполнять этот комплекс хотя бы 1 раз в неделю. Если вы стали замечать снижение зрения вдаль, делайте профилактические упражнения ежедневно.

Если это не поможет, обратитесь к врачу, поскольку расплывчатое изображение предметов, расположенных на расстоянии, с которого вы раньше их прекрасно видели, может свидетельствовать о близорукости. Если заболевание не прогрессирует, оно не требует специального лечения. Скорее всего специалист подберет вам очки или контактные линзы и назначит специальный комплекс упражнений для глаз.

Чтобы предотвратить нарушение зрения, каждые несколько часов переключайтесь, рассматривая то близкие, то отдаленные предметы, а затем закрывая глаза и расслабляя их.

## **Упражнение 1**

1. Встаньте в середине комнаты, выпрямите спину, опустите руки.
2. Посмотрите перед собой, сфокусировав в течение нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.

3. Переведите взгляд в правый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на 20 секунд.
4. Переведите взгляд в левый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на 20 секунд.
5. Закройте глаза руками и расслабьтесь на 20 секунд.
6. Повторите упражнение не менее 4 раз, с каждым разом увеличивая время фиксации взгляда.

Согласно статистике, каждый третий житель Земли страдает близорукостью.

## **Упражнение 2**

1. Встаньте в середине комнаты, выпрямите спину, опустите руки.
2. Посмотрите перед собой, сфокусировав в течение нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.
3. Переведите взгляд в левый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на 20 секунд.
4. Переведите взгляд в правый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на несколько секунд.
5. Снова посмотрите перед собой, но не фокусируйте взгляд.
6. Посмотрите в левый верхний угол комнаты,
7. Переведите взгляд в правый верхний угол комнаты, также сфокусируйте его на выбранной точке и смотрите на нее до тех пор, пока изображение не начнет расплываться.
8. Снова посмотрите перед собой, сфокусировав в течение



нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.

9. Закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.

10. Откройте глаза и посмотрите на кончик носа.

11. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.

12. Закройте глаза на 10 секунд, затем широко откройте их и не моргайте столько времени, сколько сможете.

13. Снова закройте глаза, расслабьтесь на 20 секунд.

14. Повторите упражнение 4–5 раз, стараясь каждый раз увеличивать время фиксации взгляда и сокращать время расслабления.

### **Упражнение 3**

1. Сядьте в удобное кресло.

2. Возьмите в правую руку лист бумаги с напечатанным текстом.

3. Расположите его на уровне глаз на расстоянии 25–30 см от лица.

4. Зафиксируйте взгляд на какой-либо букве и начните медленно отодвигать лист бумаги от себя.

5. Как только буква станет расплываться, приблизьте лист на прежнее расстояние.

6. Не отрывая взгляда от буквы, начните медленно приближать лист к глазам.

7. Как только буква станет расплываться или вы почувствуете резь в глазах, отодвиньте лист на прежнее расстояние.

ние.

8. Закройте глаза и расслабьтесь на 2–3 минуты.

9. Повторите упражнение не менее 6 раз.

Даже при хорошем зрении не следует отказываться от занятий. Выполняйте курс выбранных вами упражнений несколько раз в месяц.

# **Комплекс упражнений для пожилых людей**

Очень редко встречаются люди, у которых с возрастом не наблюдается ухудшения зрения. Чтобы предотвратить ослабление зрения, необходимо ежедневно уделять время гимнастике для глаз. Для пожилых людей разработан специальный комплекс упражнений, укрепляющих глазные мышцы и препятствующих прогрессированию различных болезней глаз.

## **Упражнение 1**

1. Сядьте в удобное кресло, плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться.
2. Посидите с закрытыми глазами в течение нескольких минут, вспоминая приятные моменты своей жизни.
3. Откройте глаза, быстро поморгайте.
4. Снова закройте глаза и легкими круговыми движениями помассируйте веки.
5. Повторите упражнение не менее 8 раз.

## **Упражнение 2**

1. Сядьте в кресло, закройте глаза на 20–30 секунд.
2. Откройте глаза и выполните круговые движения глазными яблоками сначала по часовой стрелке, затем против

нее.

3. Закройте глаза и снова выполните серию круговых движений.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.