

Комитет экономической политики администрации Ханты-Мансийского района

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**



**Г.ХАНТЫ-МАНСИЙСК 2021**

## Для чего нужна гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз – это эффективная и простая помощь при переутомлении зрения, которую можно оказать себе самостоятельно. Есть множество комплексов, разработанных для того, чтобы справиться со зрительной усталостью и укрепить глазные мышцы.

Специальная гимнастика помогает отдохнуть, расслабиться, снять чрезмерное зрительное напряжение. Мышцы глаз можно и нужно тренировать. Зарядка хороша тем, что:

* для ее выполнения не требуется много времени и какой-либо специальной подготовки;
* зачастую даже нет необходимости вставать;
* со стороны не видно, что вы делаете упражнения, не стоит волноваться из-за лишнего внимания коллег по офису.

Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь:

* снять усталость – отвлекаясь на время от монотонной работы, вы можете отдохнуть;
* восстановить кровообращение в глазах;
* укрепить глазные мышцы.

Упражнения также помогают расслабиться, подготовиться к дальнейшему решению задач, избавиться от нервозности.

В то же время необходимо понимать, что гимнастика для глаз направлена только на борьбу со зрительным перенапряжением и его последствиями. Упражнения не избавят вас от близорукости, дальнозоркости или астигматизма, но помогут справиться с перенапряжением и сопровождающим его дискомфортом.

Дело в том, что миопия, или близорукость, – это, чаще всего, результат того, что глазное яблоко увеличено в длину. Никакими упражнениями не получится вернуть его в нормальное состояние. Точно так же дальнозоркость и астигматизм связаны с особенностями строения глазного яблока, и повлиять на дефекты с помощью зарядки не выйдет.

Однако при миопии со степенью до -3 диоптрий периодическая зарядка, помимо помощи с перенапряжением, позволяет адаптироваться к имеющемуся уровню зрения и дает возможность в течение некоторого времени обходиться без очков – например, если они сломались или потерялись.

## Когда стоит делать гимнастику

Любая гимнастика приносит положительный результат лишь при условии регулярных тренировок. Поэтому желательно делать зарядку для глаз каждый день.

Более сложные комплексы упражнений стоит выполнять два раза – утром и вечером. Между ними, в течение дня, нужно делать более простую гимнастику. Достаточно даже отвести взгляд от компьютерного монитора и поморгать в течение 10-15 секунд.

## Кому противопоказана гимнастика для глаз

Есть ряд ситуаций, в которых упражнения для глаз делать нельзя. Основные противопоказания:

* воспалительные заболевания глаз, например, конъюнктивит и блефарит;
* отслоение сетчатки;
* неврологические заболевания;
* нарушение работы глазодвигательных мышц.

Стоит обязательно [***проконсультироваться у офтальмолога***](https://happylook.ru/uslugi/proverka/#cvc), обсудить с ним саму возможность зарядки для глаз, а также упражнения, которые разрешается выполнять, если:

* вам недавно делали операцию на глазах;
* у вас близорукость высокой степени;
* у вас повышенное глазное давление – в данном случае прежде чем делать упражнения, давление надо нормализовать.

## Топ-10 упражнений для глаз

Есть несложная гимнастика для глаз, которая помогает всем, кто сталкивается с повышенной зрительной нагрузкой. Она дает возможность расслабиться, избавиться от сухости глаз, а также стимулировать кровообращение. Познакомьтесь с несколькими несложными упражнениями, которые можно выполнять даже на рабочем месте:

* Просто поморгайте в течение примерно двух минут. Важно делать это быстро, но без напряжения глазных мышц. Упражнение помогает увлажнить поверхность глаз, а также стимулирует кровообращение.
* Водите открытыми глазами, повторяя силуэт цифры восемь. Повторите эти движения 5-7 раз. Упражнение полезно для глазных мышц.
* «Рисование» из предыдущего упражнения можно усложнить. Плавно двигайте глазами, будто рисуете в воздухе различные геометрические фигуры, вертикальные и горизонтальные дуги, букву S, стрелки, направленные в разные стороны.
* Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5-8 раз.
* Зажмурьтесь на 3-5 секунд, после широко откройте глаза. Выполните упражнение 7-8 раз, чтобы расслабить глазные мышцы и активизировать кровообращение.
* Совершайте круговые движения глазами. Сначала 10 раз по часовой стрелке, затем еще 10 раз – в противоположном направлении. После выполнения закройте глаза и отдохните в течение минуты.
* Аккуратно помассируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты. Так вы снимете напряжение с глаз, что особенно важно для тех, кто много времени проводит у экрана компьютера.
* Сделайте какую-нибудь метку на оконном стекле, например, нарисуйте ее маркером, наклейте кусочек бумаги или используйте пластилин. Сначала смотрите на метку, а потом переведите взгляд вдаль, на какой-нибудь объект, который находится на большом расстоянии от вас – здание, дерево, фонарный столб. Повторите 10 раз.
* Вытяните руку. Приближайте палец к лицу, неотрывно глядя при этом на его кончик до тех пор, пока вам не покажется, что он двоится.
* Плотно сомкните веки. Закройте глаза ладонями. Посидите так примерно минуту, потом уберите ладони от лица и откройте глаза. Повторите все 3-5 раз. Так вы дадите глазам отдохнуть.



## Консультируйтесь со специалистами

Если у вас нет проблем со зрением, а зарядка нужна исключительно для снятия напряжения, предварительное общение с офтальмологом остается на ваше усмотрение.

Если же зарядка не приносит результата, если вы продолжаете чувствовать дискомфорт, сильно утомляетесь, обязательно обратитесь к врачу.

И, конечно, если у вас есть любой дефект зрения, перед зарядкой необходима предварительная консультация. Опытный офтальмолог поможет выбрать упражнения, которые подойдут именно вам и не окажут негативного воздействия на глаза.