

Специальные упражнения для профилактики близорукости и предотвращения ее прогрессирования

(для школьников и взрослых, по методическим рекомендациям МЗ РФ).

Выполняется сидя

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть их на 3-5 сек. 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 15-20 сек., сделать перерыв на 5-10 сек. и повторить вновь 2-3 раза.
3. Закрывать веки и массировать их, выполняя круговые движения пальцами.
Продолжительность массажа до 1 мин. Можно массировать сразу 2 глаза.
4. Тремя пальцами каждой руки слегка нажимать на верхнее веко в течение 2-3 сек. 3-4 раза.
5. Палец руки поставить перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз. Медленно переводить взгляд с пальца вдаль и обратно. 10-12 раз.

Массаж (выполняется сидя)

1. Крепко зажмурить глаза в течение 3-5 сек, затем открыть глаза на 3-5 сек.
Повторить 7-8 раз.
2. Закрывать глаза и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1-2 минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, затем через 1-2 сек снять пальцы с век. Повторить 5 раз.

Метка на стекле. Встать на расстоянии 25-30 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 2-3 см. Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, наметить какой-нибудь предмет

для фиксации, затем поочередно переводить взор с метки на стекле на этот предмет.

Температурное воздействие. Дважды в день утром и вечером омыwać водой оба глаза по 20 раз. При этом глаза должны быть закрыты. После утреннего подъема рекомендуется омыwać сначала ощутимо горячей водой, вслед за этим – холодной. Второй раз перед сном процедура выполняется в обратном порядке, т.е. сначала холодной, а потом горячей водой.

Часы. Представить себе большие настенные часы, центр которых расположен прямо перед глазами. В начале упражнения взгляд направлен в центральную точку. Затем, не поворачивая головы, быстро перевести взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернуть взгляд в центр. Теперь быстро посмотреть на следующую цифру и вернуться в центр. В целом нужно «просмотреть» по данной методике весь циферблат, соответственно сначала по, а потом против часовой стрелки.

Сведение глаз. Следить за движением карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа, до момента его двоения. Перемещение по центру к переносице производится 10 раз, и по 10 раз – перед каждым глазом. Чем больше удастся приблизить карандаш без двоения, тем эффективнее упражнение.

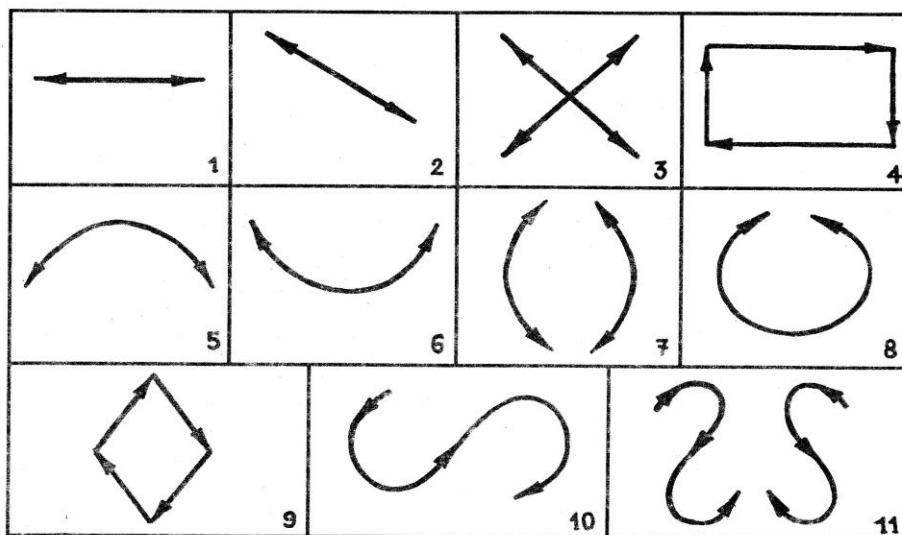
Перефокусировка взора. Поставить перед лицом кончик указательного пальца на расстоянии около 15 см от своего носа и посмотреть на него. Затем перевести взгляд вдаль на любой предмет, расположенный не ближе 6 метров. Обращается внимание на четкость фокусировки как на ближнем объекте, например на пальце, так и на дальнем. Торопливый перевод взгляда с пальца на объект и обратно, когда не удастся увидеть их четкими, считается исполнением неправильным.

Другим вариантом этого упражнения является ступенчатая фокусировка взгляда на объектах. В таком исполнении взгляд сначала фокусируется на каком-либо ближнем предмете, например книге, затем предмете подальше, например оконной раме, затем на еще более дальнем объекте, например дереве за окном, и, наконец, на каком-либо объекте совсем далеко, на практике это расстояние свыше 6 метров. Выполнение 4-х ступеней упражнения считается вполне достаточным. После фокусировки на самом дальнем объекте, нужно вернуться назад (к фокусировке на ближнем предмете) в обратном порядке. При выполнении упражнения необходимо помнить о дыхании, а также обязательном отдыхе глаз после выполнения упражнения.

Письмо. Техника упражнения состоит в своеобразном написании букв или слов открытыми глазами. При этом желательно чередовать размер написанных букв, например написание слов на всю противоположную стену до минимального написания слов на предмете, находящемся от глаз на расстоянии 35 см. Что именно писать? Можно вспомнить алфавит, название городов, имена и так далее. В целом, чем больше размах движений глаз, тем выше эффект упражнения. Рекомендуется чередовать «письмо» с легким массажем глаз пальцами через закрытые веки.

Чтение на расстоянии. Установить книгу (журнал) на хорошо освещенном месте, подойти к ней на расстояние хорошей видимости и, читая текст, медленно отходить, стараясь удерживать расплывающиеся буквы. При затуманивании текста, когда становится уже невозможно читать, следует сразу же приблизиться ровно настолько, чтобы текст был, опять различим. Указанное упражнение повторяется многократно. При выполнении упражнения нельзя прищуриваться и напрягать глаза. Показателем эффективности тренировок будет увеличение расстояния до книги, при котором еще возможно чтение.

Движение. Сесть свободно, не напрягаясь и проделать движения глазами представленные на рисунке, соответственно по и против часовой стрелки. Все движения глазами повторить по 5 раз и после каждого моргать по несколько раз.



84

Центральная фиксация

Вариант 1. Направьте свой взгляд на исходную точку знака в центре рис.2 и заметьте, что часть, на которую Вы смотрите, кажется самой четкой. Затем начните медленно перемещать свой взгляд по знаку. Все время обращайтесь внимание на то, что часть, на которую Вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза. Заметьте, что оттенок всего знака кажется теперь более темным. Этот вариант упражнения можно делать на расстоянии от 30 см до 3 м.

Вариант 2. Вокруг знака имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по отрезкам ломаной линии и обратите внимание на то, что отрезок, на который Вы смотрите, имеет более темный цвет, нежели остальные. Когда Вы перемещаете взгляд, двигайте вместе с ним и голову, словно смотрите на отрезки носом. Взгляд и голова должны двигаться вместе. Во время

выполнения упражнения делайте мягкие моргания на каждом изломе.
Упражнение выполняется на расстоянии от 30 см до 1,5 м до рисунка.

Вариант 3. Вокруг знака проведена окружность. Перемещайте свой взгляд по окружности, двигая одновременно глаза и голову. Делайте упражнение вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми, представляя окружность.

Рисунок для фиксации глаз

