

## Консультация

### «ПРОФИЛАКТИКА ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ».

В повседневной бытовой, учебной и трудовой деятельности мы не очень рационально используем важнейший инструмент природы — зрение. Даже при чтении мы предпочитаем двигать головой, а не глазами глядя на строчки. Каждое глазное яблоко управляется шестью бездействуют. При этом часть из них постоянно расслаблена, а часть напряжена, но не сокращается. Все это приводит к постепенной атрофии глазодвигательного аппарата, и ухудшению склеры, что приводит к близорукости.



По данным профессора Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Он разработал эффективный комплекс упражнений для глаз. Гимнастика помогает укрепить аккомодационные мышцы и повысить остроту зрения. У детей с нарушением зрения чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата-нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой.

По теории профессора Аветисова, гораздо легче предотвратить глазные заболевания, чем лечить их. Одной из профилактических мер, способствующих предотвращению развития и прогрессирования нарушений зрения, Сергей Эдуардович считал гимнастический комплекс определенных упражнений для глаз.

## Значение упражнений.

Упражнения разделены на три основные группы. Каждая группа включает упражнения, которые воздействуют на конкретные мышцы зрительной системы. Регулярное выполнение этих упражнений поможет сохранить зрительную систему в тонусе, снять утомление с глаз, спазм аккомодации, улучшить качество зрения.



Профессора Аветисов рекомендует контролировать зрение ребенка с рождения, чтобы предотвратить прогрессирование близорукости, астигматизма, дальнозоркости, вовремя принять меры для исключения осложнений.

### **Специальные упражнения для глаз по Э.С.Аветисову**

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. Важно строго

соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12 раз.

## **Показания к выполнению упражнений Аветисова**

- Постоянное зрительное напряжение вблизи (работа за компьютером, использование смартфона, письмо, чтение).
- Ощущение сухости, зуда в глазах.
- Снижение остроты зрения.
- Появление тумана перед глазами.
- Вопрос профилактики заболеваний глаз.
- Исправление косоглазия.

## **Противопоказания к гимнастике**

- Инфекционно-воспалительные заболевания глаз.
- Период реабилитации после хирургических вмешательств.
- Заболевания сетчатки, отслойка сетчатки.

## **Комплекс упражнений по методу профессора Аветисова**

Важно понимать, что прежде чем приступать к выполнению комплекса упражнений, пациенту необходимо пройти полную диагностику зрения. Врач должен определить, есть ли у человека какие-либо нарушения зрения, заболевания глаз. От результатов тщательного компьютеризированного исследования будет зависеть, можно ли пациенту выполнять упражнения.

## **Первая группа упражнений направлена на усиление трофики**



1. Мягко массажировать подушечками пальцев.
2. Закрывать глаза в течение 5-7 секунд, после чего открыть глаза и сделать упражнение еще раз, повторить 7-8 раз.
3. Интенсивно моргать в течение 20-30 секунд, затем сделать небольшой перерыв. Повторить то же самое несколько раз.
4. Закрывать глаза и подушечками пальцев легонько нажать на веки в течение пары секунд.

### **Второй комплекс зрительной тренировки оказывает укрепляющее воздействие на мышцы глаза**

Данный комплекс направлен, прежде всего, на работу с тонусом глазодвигательных мышц. Особенность выполнения данных упражнений в том, что их необходимо делать сидя.

1. Зафиксировать взгляд на потолке, затем перевести на пол. Повторить несколько раз.
2. Переводить взгляд справа, затем налево, сверху-вниз, а потом по диагонали. Повторять упражнение 10-12 раз за одну сессию.
3. Вращать глазами по часовой стрелке и против нее на протяжении нескольких раз.



## Третья группа упражнений направлена на работу с цилиарной мышцей

Данный комплекс полезен для укрепления аккомодационной способности глаза.

1. Вытяните вперед руку на 25-30 сантиметров и удерживайте взгляд на кончике указательного пальца. Переведите взгляд с пальца на предмет, расположенный на удаленном расстоянии, примерно в пределах 3-4 метров от вас. Верните взгляд на кончик пальца. Повторите упражнение до 10 раз.
2. Зафиксируйте взгляд на кончике пальца. Плавно отдаляйте палец от лица на расстояние 25-30 сантиметров, потом также плавно приближайте палец к лицу. Упражнение нужно повторить до 10 раз.
3. Повторите предыдущие два упражнения, прикрыв правый глаз рукой. Затем выполните упражнения, закрыв уже левый глаз.
4. Приклейте на окно листок бумаги с черной точкой посередине. Встаньте напротив листка бумаги и удерживайте взгляд на черной точке. Затем плавно переведите его на любой статичный объект за окном, например, на дерево или автомобиль. Верните взгляд на точку. Повторите несколько раз.



