

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Восстановление зрения у детей: 4 эффективных упражнения

**Гимнастика для глаз: близорукость, дальнозоркость, косоглазие отступают!**

Современные специалисты разработали множество способов, направленных на значительное улучшение зрения при близорукости и дальнозоркости, а также на исправление или уменьшение косоглазия и астигматизма в том случае, если эти две аномалии не очень сильно выражены (к сожалению, при их высокой степени помогает только оперативное вмешательство). Как делать упражнения для улучшения зрения самому и научить им ребенка.

**ВАЖНО!** Если к моменту начала лечения ваш ребенок уже носил очки, то при любых вариантах зрительной гимнастики используете очки с линзами на одну-две диоптрии слабее, чем те, которые ему выписали. Если их сила изначально не превышает 1 диоптрию, все упражнения надо выполнять без очков!

### Методика 1. «Ступенчатая гимнастика»

Быстро включает в активную работу аккомодационный аппарат, тренирует все его элементы и тем самым значительно улучшает зрение в короткие сроки. Как она выполняется?

Для начала сделайте упражнение сами, чтобы потом подробно объяснить ребенку технику его выполнения.

Отойдите от окна на 1 метр.

Вытяните вперед одну руку, повернутую ладонью к себе, и внимательно рассмотрите рисунок кожи на ладони.

Теперь переведите взгляд на оконную раму и столь же внимательно рассмотрите ее мелкие детали.

Далее взгляните за окно, но на расстояние не более 50 метров. Если там стоит дерево, как следует рассмотрите его ветки.

Затем переместите взгляд на 100 метров вдаль. Если там есть дом, рассмотрите его окна и балконы.

И только после этого взгляните далеко в небо — словно смотрите за горизонт, в бесконечность.

Поэтапно верните взгляд на ладонь, рассматривая в обратном порядке дом, дерево, раму.

Повторите упражнение: ладонь, рама, дерево, дом, небо. И обратно: небо, дом, дерево, рама, ладонь. Каждый раз на 5–10 секунд фиксируйте взгляд на объекте, заставляя аккомодационный аппарат включаться на требуемом расстоянии. Далее «поскакали через ступеньку»: ладонь — дерево, рама — дом, небо — дерево, дом — рама и обратно. Движение глаз плавно по «ступенькам» проводится 3 минуты и столько же примерно должны двигаться глаза скачкообразно через «ступеньку». Но закончить гимнастику необходимо обязательно плавно: небо, дом, дерево, рама, ладонь.

Упражнение для получения стойкого эффекта улучшения зрения необходимо делать каждый час при длительных зрительных нагрузках, например, выполнении домашних уроков, работе с компьютером.

Гимнастика подходит для детей с пяти лет. Но чем младше ребенок, тем больше ему потребуется помощи от взрослого, чтобы освоить упражнение. Детям постарше достаточно объяснить, что упражнение поможет улучшить зрение и позволит больше никогда не носить очки, а затем на собственном примере показать, как выполняется гимнастика.

## **Методика 2. «Цифровая гимнастика»**

Для начала активно потрите ладони друг о друга до тех пор, пока не почувствуете, что они хорошо нагрелись. Далее закройте оба глаза или одной ладонью, или двумя (это не имеет значения для достижения результата). Прикрыв глаза веками и не убирая ладони, начните глазами рисовать в пространстве цифры от 1 до 10 и обратно, причем размах движений глазных яблок должен быть максимальным.

Всего такая гимнастика займет не более 2 минут. Но после ее окончания, убрав от лица ладони и открыв глаза, вы приятно удивитесь тому, насколько четким, контрастным и цветным стал окружающий мир.

Освоив упражнение, объясните ребенку, как его правильно выполнять. Первое время советую делать гимнастику вместе с ребенком, а затем достаточно будет просто напоминать о ней.

«Цифровая гимнастика» необходима в первую очередь при наличии больших зрительных нагрузок, особенно школьникам, имеющим проблемы с глазами. Например, при многочасовом сидении за уроками по вечерам нужно проделывать упражнение ежечасно. Для взрослых же добавлю: за счет того, что «Цифровая гимнастика» значительно улучшает кровоснабжение глаз, она очень полезна при катаракте, глаукоме, заболеваниях сетчатки как часть комплексной терапии. А в сочетании со «Ступенчатой гимнастикой» она великолепно снимает так называемый компьютерный зрительный синдром.

## **Методика 3. «Точечная гимнастика»**

Направлена на улучшение остроты зрения.

Возьмите обычный лист бумаги и остро отточенным черным карандашом нарисуйте на одной линии 10 черных точек с интервалами между ними около 5 мм. При очень плохом зрении интервал можно увеличить до 7 мм, но не более. Поставьте лист перед глазами на расстоянии 40 см. Вы должны четко видеть все точки и иметь возможность их пересчитать. Теперь попросите помощника медленно отодвигать лист с точками от ваших глаз, останавливаясь каждые 20 см. Как только вы перестали четко видеть все точки, и они слились в сплошную линию, дальше отодвигать лист не нужно. Замерьте расстояние от глаз до листа бумаги и запишите его. После этого некоторое время перемещайте лист с точками то ближе, то дальше от глаз, но не превышайте пока записанное расстояние. Гимнастику полезно выполнять в течение 3-5 минут не менее 3-4 раз ежедневно.

Это упражнение в комплексной терапии эффективно и быстро повышает остроту зрения.

Обучите ребенка правильному выполнению упражнения и внесите его в список обязательных. Его нужно делать не реже трех раз в день. Расстояние от глаз до слияния точек в одну сплошную линию необходимо измерять не чаще чем раз в 7–10 дней, отмечая достижения.

«Точечная гимнастика» также помогает улучшить зрение вблизи всем людям старше 40 лет, страдающим затруднениями при чтении. Техника выполнения та же самая, но начинать считать точки необходимо не с расстояния в 40 см от лица, а с того, на котором вы можете их увидеть (скажем, 50–70 см). Далее старайтесь пересчитывать точки на расстоянии меньшем, чем то, на котором вы увидели их четко в начале упражнения. Постепенно вы заметите, что перестали уставать при работе с обычным текстом.

#### **Методика 4. «Зрительная дуга»**

Эта методика подходит не только для детей школьного возраста, но и для взрослых. Она помогает при спазме аккомодации, повышает остроту зрения, снимает компьютерный синдром.

Делать такое упражнение довольно просто. Сядьте на стул перед окном. Опустите взгляд на колени, внимательно на них посмотрите, и начните медленно поднимать глаза вверх, фиксируя взглядом и рассматривая по несколько секунд все интересные объекты, которые вы заметите, в том числе расположенные за окном: дома, деревья, облака, небо. Перенесите взгляд на верх оконной рамы и карниз. После этого столь же постепенно опустите глаза, рассматривая все попадающиеся на пути предметы и по возможности четко фиксируя их детали. Повторите движение глаз по дуге три раза подряд. Окончив упражнение, трижды зажмурьте глаза и широко их откройте. Затем объясните ребенку, как выполнять гимнастику, усадив его на стул рядом с собой.

Эта гимнастика великолепно подходит людям, по много часов работающим за компьютером и страдающим выраженным зрительным утомлением. Ведь в конце дня, проведенного у монитора, вы наверняка замечали, что к вечеру зрение нарушается, затуманивается и вам становится труднее четко видеть вдаль. «Зрительная дуга» наряду со «Ступенчатой гимнастикой» и с «Цифровой гимнастикой» помогает устранить эту проблему в краткие сроки.

Упражнение необходимо повторять несколько раз в день, особенно при регулярных длительных нагрузках на глаза.

Растите здоровыми!

по материалам группы [Моя Мама Лучшая На Свете!](#)

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3340/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3340/)