**ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

      Гимнастика для глаз является обязательной частью занятия для детей с нарушением зрения и проводится  на 13 — 18  минуте активной зрительной работы (аппликация, рисование, раскрашивание, рассматривание картинок с мелкими деталями рисунка, игры с мелким конструктором, собирание пазлов и т.д.). Для детей с тяжелыми зрительными патологиями время непрерывной зрительной работы вблизи значительно ограничивается.  Под влиянием систематически выполняемых упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, при этом существенно улучшается кровоснабжение глаза, что способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

         Назначение этих упражнений — включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении конкретной трудовой операции и, наоборот, расслабить глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.  Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век.

      Как и любой вид гимнастики, упражнения для глаз могут принести пользу только при условии их правильного, регулярного выполнения в течение длительного времени.

**Методика проведения зрительной гимнастики:**

* Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть ярким, крупным, но  не очень большим.
* Предмет для прослеживания показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой родителя и окружающей обстановкой.
* Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д.
* Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

Следует отмечать старание, желание и результаты детей.

**Виды зрительной гимнастики:**

    Мы условно разделяем зрительную гимнастику на несколько видов в зависимости зрительной патологии детей:

-  Гимнастика, для снятия зрительного утомления;

- Гимнастика, направленная на укрепление  аккомодационных  мышц глаз (перевод взора с предмета, расположенного вблизи на предмет, расположенный вдали);

- Упражнение «Метка» (перевод взора с предмета, расположенного вблизи на предмет, расположенный вдали);

-  Гимнастика, направленная на укрепление глазодвигательных мышц.

**ПАЛЬМИНГ**

     Одним из самых легких, вместе с тем очень важным и универсальным является упражнение, которое называется  **пальминг.** Большинство людей с помощью этого метода добиваются значительного расслабления мышц глаза. Техника пальминга очень проста: закрытые глаза нужно прикрыть  ладонями рук, соединив пальцы рук в центре лба. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят за счет вогнутости кисти - возможность свободно двигать веками.

         Подобное  искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую возникает  иллюзия  появления дополнительного источника естественного или электрического освещения.

           При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться  носа, дабы не стеснять дыхания, а большие пальцы — лежат  на височно-скуловой части лица.

          Для того, чтобы снять напряжение в пальцах, нужно удобно сесть, а локти поставить на стол таким образом, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником.

        Пальминг следует делать  регулярно, понемногу, но часто. Для детей с нарушением зрения пальминг никогда не бывает слишком много. Посвятив несколько минут расслаблению, можно избежать напряженности и усталости глаз.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**

          Приведем несколько **упражнений, которые помогут снять зрительное утомление:**

* Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
* Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут (способствует улучшению кровообращения)
* Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды, затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него  3-5 секунд. Опустить руку. Повторить  10-12 раз (это  упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
* Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя  1-2 секунды снять пальцы. Повторить 3-4 раза (улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости).
* Выполняется сидя. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты (улучшает кровообращение).

**УПРАЖНЕНИЕ “МЕТКА НА СТЕКЛЕ”**

    Важную роль в осуществлении зрительного акта играет внутренняя (аккомодационная) мышца глаза. От степени ее напряжения зависит кривизна живой линзы глаза — хрусталика. Она меняет его оптическую силу и позволяет отчетливо видеть предметы, расположенные на различном расстоянии от глаз. Больше всего аккомодационная мышца глаза напрягается при зрительной работе на близком расстоянии.

           Упражнение «Метка на стекле»   тренирует аккомодационные мышцы глаз, что является профилактикой близорукости. Для выполнения  этого упражнения взрослый наносит  на оконное стекло на уровне своих глаз метку диаметром 3-5 мм. Тренирующийся в назначенных ему очках для дали, становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла и намечает вдали, за окном какой-либо предмет, находящийся на линии, проходящей через метку на стекле. Зафиксировав взгляд на этом предмете, затем переводят его на метку на стекле, а потом снова на предмет. Так повторяется несколько раз. Упражнение проводят 2 раза в день в течение 25-30 дней. При отсутствии стойкой нормализаци аккомодационной способности такие упражнения  повторяются систематически, с перерывом в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня — 5 минут, а в остальные дни 7 минут.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ**

Предложенные комплексы упражнений показаны детям со сходящимся и расходящимся косоглазием. Данные комплексы повторяются 2 — 3 раза в день.

*Тренировка наружных мышц глаза:*

- в положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз);

- взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый (повторить 10 раз). Затем 10 движений глазами из верхнего левого угла в нижний правый угол комнаты;

- круговые движения глазами в противоположных направлениях (представить себе очень большой обруч и обвести его глазами 10 раз по часовой стрелке, то же самое и в другом направлении). Не двигать головой, только вращать глазами;

- частое моргание в течение 20 секунд;

- зажмуривание глаз. Закрыть глаза плотно, как только можно, затем открыть их широко (повторить 10 раз);

- несколько раз глубоко вдохнуть, а затем зажмуриться еще 10 раз.

*Тренировка внутренних мышц глаз:*

- закрыть глаза и поморгать сомкнутыми веками;

- вращение. Закрыть глаза, посмотреть влево, вверх, вправо, вниз, потом в обратном направлении;

- открыть широко глаза и смотреть, не моргая, в одну точку 2-3 секунды, потом прикрыть веки и опять открыть;

- смотреть перед собой 30 секунд, быстро моргая, затем 30 секунд неподвижно смотреть перед собой;

- свести глаза на переносице и остаться в таком положении примерно 5 секунд. Расслабиться.

- Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

*Тренировка окологлазных мышц:*

- плотно закрыть глаза и широко открыть 5-6 раз подряд с интервалом в 30 секунд;

- посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая  головы. Перемещать глаза из стороны в сторону, отводя их настолько, насколько это возможно (повторить 10 раз);

- вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (повторить по 10 раз в каждом направлении, не двигая головой).

Таким образом, мы в полном объеме загрузим все шесть основных глазных мышц.

***Примеры зрительных тренажеров***







