

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МИОПИИ

Специальные упражнения для профилактики и коррекции миопии условно можно разделить на несколько групп:

1. Упражнения для наружных мышц глаза
 - а) прямых;
 - б) прямых и косых.
2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы.
3. Самомассаж глаз.

Названные упражнения желательно чередовать и сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении почти каждого из них (особенно с движениями рук) можно делать и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть максимально неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока должна быть максимальной, темп средним или медленным.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них и постепенно увеличивать их до 8-12. Помимо использования специальных упражнений для мышц глаз важно давать активный отдых глазам в процессе зрительной работы. С этой целью сначала нужно помассировать глазные яблоки (через закрытые веки) 10-15 сек., затем быстро поморгать в течение 15-20 сек., закрыть глаза и посидеть так 1-2 мин, а затем выполнить упражнения для наружных и внутренних мышц глаз в течение 1 мин.

Упражнения для наружных мышц глаз

Приведенные ниже специальные физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3-4 раз в неделю.

Комплекс 1

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.
3. И.п. – стоя, держа палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. – стоя, подняв вперед руку. Смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до

тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки и массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя, держа палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек.. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

7. И.п. – стоя, правая рука в сторону. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

9. И.п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.

11. И.п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4-6 раз).

Комплекс 2

1. И.п. – стоя, руки за головой. Поднимая руки вверх прогнуться (вдох), опуская в и.п. выдох. Повторить 3-4 раза.

2. И.п. – сидя. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении.

3. И.п. – то же. Самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 минуты.

4. И.п. – то же. Круговые движения глазными яблоками. Выполнять медленно в течение 45 секунд в различных направлениях.

5. И.п. – сидя с закрытыми глазами. Выполнять несильные надавливания пальцами на глазные яблоки в течение 25-30 сек.

6. Упражнение «метка на стекле». Выполнять в течение 1-2 мин., тренируя мышцы каждого глаза в отдельности и обоих глаз вместе.

7. И.п. – сидя с закрытыми глазами. Выполнять поглаживание век от носа к наружным углам глаз и обратно в течение 30-35 сек.

8. И.п. – сидя. Выполнять быстрые моргания в течение 15-20 сек.

9. И.п. – сидя с закрытыми глазами. Выполнять брюшное дыхание в течение 1 минуты.

Комплекс упражнений при миопии (по Э.С.Аветисову)

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., а затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть прямо перед собой 2-3 с., перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с. Повторить 10-12 раз.
4. Правая рука вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.
5. Сидя, закрыть век массировать с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин.
6. Стоя, держа палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. Повторить 6-8 раз попеременно двумя глазами.
7. Стоя, правая рука в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. То же повторить с левой руки.

Упражнения для внутренних мышц глаз

Из приведенных далее 17 физических упражнений, способствующих тренировке внутренних мышц глаз, целесообразно использовать на каждом занятии любые 3 – 5 с таким расчетом, чтобы упражнять цилиарные мышцы не менее 4-5 мин. Эти упражнения можно выполнять подряд или чередовать с общеразвивающими.

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7-8 раз.
2. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). Выполнить 8-10 раз.
3. Ударить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками. Выполнить 6-7 раз.
4. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Выполнить 12-15 раз.
5. Передача мяча партнеру из-за головы. Выполнить 10-12 раз.
6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. Повторить по 6-8 раз каждой рукой.
7. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5-8 м. Повторить по 6-8 раз каждой рукой.
8. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, и затем поймать его. Повторить каждой рукой по 6-8 раз.
10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3-5 м. Выполнить 12-15 раз.
11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.
12. Нижняя передача волейбольного мяча партнеру. Выполнять 5-7 мин.
13. Поддача волейбольного мяча через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 10-12 раз.
14. Игра в бадминтон через сетку и без нее в течение 15-20 мин.
15. Игра в настольный теннис в течение 25-30 мин.
16. Игра в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15-20 мин.
17. Броски обруча вперед с приданием ему вращения с таким расчетом, чтобы он вернулся назад. Повторить 8-10 раз.

Общеразвивающие упражнения, которые можно
сочетать с движениями глаз

При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. И.п. – лежа на спине, руки внизу, в правой руке мяч. Поднять руки вверх (за голову) - вдох и передать мяч в другую руку, опустить руки - выдох. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5-6 раз каждой рукой.
 2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и.п. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.
 3. И.п. – лежа на спине, правая рука впереди держит теннисный мяч. Выполнять круговые движения рукой в одном и другом направлении в течение 20 сек. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 сек
- Юношам эти 4 упражнения можно выполнять с гантелью весом 1-3 кг*
4. И.п. – лежа на спине, руки впереди. Скрестные движения руками, опуская и поднимая. Следить за кистью одной руки.
 5. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками перед собой. Следить за движениями кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное
 6. И.п. – стоя, гантели внизу. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель и поднимать вслед за ней глаза, затем перевести взгляд на левую и при опускании следить за ней. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении в течение 15-20 сек., меняя направление движения глаз через каждые 5 сек.
 7. И.п. – стоя, гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15-20 сек. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 сек в одном направлении, затем в противоположном.
 8. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Махи ногами к разноименной руке. Смотреть на носок. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Мах выполнять быстро. Во время маха – выдох.

9. И.п. – лежа на спине, мяч вперёд. Попеременные махи до касания носком мяча. Смотреть на носок. Повторить 6-8 раз каждой ногой.
10. И.п. – сед углом в упоре сзади. Горизонтальные скрестные движения ногами 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
11. И.п. – то же. Вертикальные скрестные движения ногами 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.
12. И.п. - то же. Правую ногу отвести вправо (смотреть на носок), вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз каждой ногой.
13. И.п. – упор сидя согнув левую, правая вперёд. Круговые движения правой ногой в одном и другом направлении в течение 10-15 сек. Смотреть на носок. То же с левой.
14. И.п. – сед углом в упоре сзади. Круговые движения в одном и другом направлении двумя ногами в течение 10-15 сек. Смотреть на носки.
15. И.п. – стоя, гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6-8 раз.
16. И.п. – то же. Приседая, гимнастическую палку вверх - вдох, вернуться в и.п. – выдох. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.
17. И.п. – стоя, правая рука впереди держит обруч. Вращения обруча в одном и противоположном направлении 20-30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять попеременно одной и другой рукой.
18. И.п. – стоя, смотреть только вперед. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3м и более.
19. И.п. – то же. Голову поднять, затем опустить, не изменяя направления взгляда. Повторить 8-10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Гимнастика для глаз по методу Г.А.Шичко

1. *Пальминг*. Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) – на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее: спина прямая, голову не наклонять. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнёт казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. *Вверх-вниз, вправо-влево*. Двигать глазами вверх-вниз, вправо-влево. Зажмурившись, снять напряжение, считать до десяти.

3. *Круг*. Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. *Квадрат*. Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. *Покорчим рожу*. Предложите ученикам изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд-влево-вправо-вверх-вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.)

6. *Рисование носом.* Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достаёт до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока).

7. *Раскрашивание.* Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. *Расширение поля зрения.* Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. *Буратино.* Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель начинает медленно считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носа.

10. *Часики.* Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.