

## Комплекс гимнастических упражнений для глаз (в помощь начинающему тифлопедагогу)

«Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение; это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

М.Горький

Упражнения предназначены для снятия напряжения мышц, окружающих глаза, которые у детей с дефектами зрения находятся в напряжённом состоянии, сокращены.

1. Накрывание глаз ладонями (пальцами).  
И.П. – сидя, принять удобное положение, мозг тоже должен отдыхать. Закройте глаза, накройте их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой перед левым (пальцы скрещены на лбу). Не давите на глаза, главное чтобы глаза максимально отдыхали. Чем больше чёрный цвет перед закрытыми глазами, тем эффективнее отдых. Выполнить 2-3 раза в день по 10-20 минут.
2. И.П. – сидя моргать 1-2 минуты, (но без усилий). Упражнение улучшает кровообращение, снимает напряжение.
3. И.П. – сидя, крепко зажмурить глаза на пять секунд, затем снова открыть на пять секунд, выполнять 1-2 минуты. Упражнение укрепляет мышцы глаз, век.
4. И.П. – сидя, поднести указательный палец правой руки на расстоянии 20-30 см к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет (дверь, окно) находящиеся на 3 метра и более. Переведите взгляд туда и обратно 10 раз. Отдохните одну секунду и повторите 2-3 раза. Темп быстрый. Упражнение исправляет аккомодацию. Выполнять как можно чаще.
5. И.П.-сидя, двигайте глазами медленно, мягко по кругу в одну сторону, затем в другую по 4 круга, затем 1 секунду отдых, повторять 2-3 раза с минимальным усилием.
6. И.П.-сидя, двигайте глазами из стороны в сторону с максимальной амплитудой, но не прилагая особых усилий и так 6 раз. Отдых 2 секунды и так 2-3 раза. Упражнение снимает напряжение.
7. И.П.- сидя, насколько можно мягко переводить глаза вверх и вниз 6 раз без усилий, отдых 1-2 сек., и так 2-3 раза.
8. И.П. – сидя тремя пальцами закрыть веки и массировать их круговыми движениями, повторять в течение минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровообращение.
9. И.П.- сидя, отвести руки в правую сторону и передвигая палец полусогнуть палец влево, и при неподвижной голове, следите за пальцами. Повторять упражнение с передвижением руки в левую сторону. Упражнение повторять 10-12 раз

Все эти упражнения следует выполнять после того как в течение нескольких секунд глаза были накрыты ладонями (пальцами). Все упражнения выполняются без очков. Весь комплекс занимает 5-10 минут.

Учитель начальных классов Туманова И.Е.  
Учитель-логопед Ананьева Н.А.

