

Гимнастика для глаз по Аветисову

Профессор, офтальмолог с мировым именем Эдуард Сергеевич Аветисов разработал уникальную гимнастику для глаз. Его методика восстановления зрения посредством комплекса упражнений получила всемирное признание. Изначально назначение комплекса предполагало профилактику и лечение близорукости и детского косоглазия. Результатом применения методики оказалось улучшение состояния оптической системы человека в целом.

Гимнастика по Аветисову для глаз окажет неоценимую помощь в восстановлении зрения. Её действие направлено на снятие напряжения и тренировку различных мышц зрительного аппарата человека, в частности, механизма аккомодации. Аккомодацией называют способность глаза воспринимать разноудаленные объекты, изменяя точку фокуса. Этот механизм позволяет четко рассмотреть предметы, на каком бы расстоянии они не находились.

Когда человек находится в естественных условиях, например, на прогулке или на природе, его внимание и зрение постоянно меняют фокус. Взгляд перескакивает с дальнего объекта на близкий, из света в тень, из стороны в сторону. Таким образом, заняты и активно работают все мышцы, обеспечивающие правильную работу глаз.

Современный темп жизни, особенности профессиональной деятельности, появление новых компьютерных гаджетов способствуют увеличению нагрузки на зрительный аппарат. Дети с раннего возраста, ещё не научившись читать, уверенно пользуются планшетами и телефонами, подолгу находясь в неподвижном состоянии.

Статичное положение тела, утомление мышц шеи и плечевого пояса не способствует нормальному кровообращению и снабжению кислородом тканей мозга и глаз. Длительное сосредоточение внимания на экране девайса заставляет перенапрягаться одни и выключает из работы другие группы мышц зрительного аппарата. В результате аккомодационные мышцы атрофируются.

Принципы метода

Чтобы получить от занятий по методу Аветисова максимум пользы, необходимо следовать следующим принципам:

- *регулярность занятий;*
- *спокойное, размеренное, осознанное выполнение упражнений;*
- *позитивный настрой;*

- *соблюдение правильной осанки;*
- *выполнение профилактических мер.*

Несомненное преимущество гимнастики в том, что ее выполнение не требует специальной подготовки и особых условий. Заниматься можно в удобное время на рабочем месте или дома. Будет достаточно одного занятия в день. Упражнения комплекса просты, понятны и легки в исполнении. Длительность зарядки составляет 15 мин.

На начальном этапе упражнения выполняются в комфортном темпе, медленно. Не стоит стремиться с первых же занятий выполнять всё рекомендованное количество повторов. Можно начать с половины нормы. Позже допускается ускорение темпа и увеличение нагрузки до 12 повторов.

Полезьа методики

При систематических занятиях по методике Аветисова происходят следующие положительные изменения:

- *улучшается кровообращение и снабжения кислородом глазных мышц, роговицы, хрусталика и сетчатки;*
- *усиливается циркуляция внутриглазной жидкости;*
- *укрепляются мышцы, управляющие глазным яблоком, результат — устранение косоглазия;*
- *укрепляется и тренируется аппарат аккомодации, что способствует коррекции близорукости;*
- *благодаря активному притоку крови к параорбитальной области происходит усиление питания головного мозга, результат — повышение внимания и способности к сосредоточению.*

Если с раннего возраста начать тренироваться по методике Аветисова, можно исправить и даже избежать проявления миопии.

Взрослым, деятельность которых связана с необходимостью напрягать зрение, эта методика будет полезна. Дать отдых глазам, избавиться от неприятных ощущений, повысить работоспособность поможет гимнастика для глаз. Даже в солидном возрасте при систематических занятиях удастся остановить развитие близорукости и дальнозоркости. Более того, многие добились полного восстановления зрения!

Когда гимнастика для глаз по Аветисову наиболее эффективна?

Эффективность гимнастики для глаз, разработанной Э. С. Аветисовым, доказана и не подлежит сомнению. Это комплекс упражнений, помогающий корректировать некоторые проблемы и отклонения. Панацеей он не является. Не стоит ожидать, что он поможет при глубоких патологических изменениях в тканях глазного аппарата.

Хорошо поддаются коррекции следующие состояния:

- *начальная стадия близорукости у детей;*
- *легкая степень косоглазия;*
- *снижение остроты зрения при зрительных перегрузках;*
- *ощущение сухости и раздражения роговицы;*
- *«компьютерный синдром».*

Профилактического и лечебного эффекта можно ожидать только при постоянных занятиях. Придется проявить настойчивость и волю, чтобы добиться ощутимых результатов.

Эффективность занятий можно повысить, соблюдая следующие условия:

- *заниматься ежедневно;*
- *выполнять упражнения комплекса в строгой последовательности;*
- *соблюдать меры профилактики зрения;*
- *при длительной нагрузке на глаза делать частые перерывы на отдых;*
- *заниматься спортом: физическая активность — залог хорошего зрения.*

Упражнения первого комплекса можно часто повторять в течение дня. Они направлены на расслабление и снятие напряжения, что очень полезно для мышц глазного аппарата.

Показания и противопоказания

Гимнастика по Аветисову для глаз позволяет снять напряжение с мышц глазодвигательного аппарата после нагрузки. Даже разовое выполнение комплекса помогает устранить сухость роговицы и восстанавливает кровообращение в параорбитальной области. Как и любая другая гимнастика, она имеет ограничения и рекомендации.

Показания для выполнения:

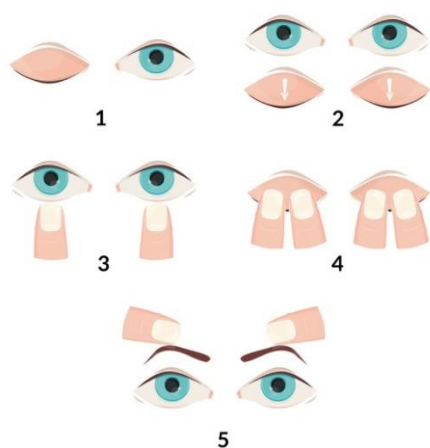
- *работа, связанная с напряжением зрения: у компьютера, экранов;*

- ощущение жжения, покраснение слизистых оболочек глаза;
- чувство усталости глаз;

Первый комплекс: усиление кровоснабжения

Группа упражнений данного комплекса, выполняя роль разминки, подготавливает аккомодационный аппарат глаза к возрастающей нагрузке. Улучшение и стабилизация кровообращения и микроциркуляции внутриглазной жидкости способствует снятию напряжения с мышц, окружающих орбиту глаза.

Гимнастика для глаз по Аветисову
Первая группа



Выполняются упражнения в указанном порядке, до ощущения легкой усталости. На первых порах количество повторов можно сократить. Комплекс выполняется в положении сидя с прямой спиной, голову держать прямо, взгляд направить перед собой.

1. *Осторожно и бережно касаясь век, помассировать их подушечками указательных пальцев в течение 1 мин.*
2. *С силой сжать веки, зажмуриться. Задержаться в этом состоянии 3-5 секунд. Открыть глаза, расслаблено смотреть перед собой 4-6 секунд. Повторить от 6 до 8 раз.*
3. *В течение четверти минуты быстро моргать. Отдыхать, взгляд прямо — 5 секунд. Повторять до 6 раз.*
4. *Закрывать глаза. Соединенными указательным и средним пальцами легко, но ощутимо нажимать на глазное яблоко, как бы придавливая его, на 2-3 секунды. Сделать паузу: глубокий вдох, медленный выдох. Это упражнение можно сделать 4-6 раз.*
5. *Крепко прижать указательные пальцы к надбровным дугам. Поочередно нахмуривать лоб и прищуриваться, создавая пальцами сопротивление мышцам верхнего века и лба. Повторять до 8 раз.*

Второй комплекс: укрепление двигательных мышц глаза

Цель упражнений этого комплекса — укрепление глазодвигательных мышц, снятие напряжения и усталости. При регулярных занятиях останавливается прогрессирование миопии (близорукости), повышается острота зрения. Выполнять сидя, спину и шею держать ровно, но не напрягать. Положение головы не менять.

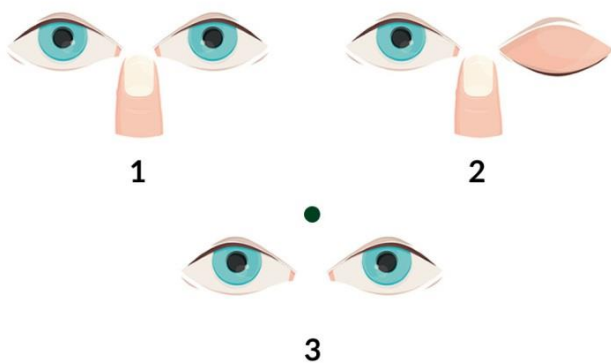
1. На счет 1, 2 — перевести взгляд вверх. Счет 3, 4 — остановка. 5, 6 — опустить взгляд вниз. 7, 8 — не менять положение. Считать медленно, дыхание свободное. Выполнять плавно. Повторить 8-12 раз.
2. Придерживаясь этого же счета, сделать упражнение, переводя глаза из стороны в сторону, стараясь максимально уводить взгляд налево и направо.
3. Посмотреть вниз-влево, по диагонали перевести взгляд вверх-вправо. Выполнить 8 раз. Отдохнуть полминуты. Повторить, начиная с позиции вниз-вправо, переводя глаза в положение вверх-влево. Сделать 8 повторов.
4. Выполнить глазами движение по кругу сначала по-, затем против часовой стрелки, по 6-8 раз в каждую сторону. Стараться, не меняя положения головы, охватить как можно больший радиус обзора.

Сначала возможно появление чувства усталости. Это нормальное явление. Со временем мышцы натренируются, и вместо утомления будет приходиться приятное ощущение тепла и легкости.

Третий комплекс: улучшение аккомодации

Этот комплекс направлен на укрепление цилиарной мышцы, ответственной за аккомодацию. Условия выполнения оговариваются в каждом упражнении.

Гимнастика для глаз по Аветисову
Третья группа



1. Принять удобное положение — стоя или сидя. На расстоянии около 30 см от глаз расположить собственную руку и сфокусировать взгляд на указательном пальце. Перевести взгляд вперед, и найти точку или предмет в отдалении не менее 3-4 м.

Дождаться фокусировки зрения на этом предмете. Затем перевести взгляд опять на палец. Повторить до 10-12 раз.

- 2. Исходное положение то же, что и в первом пункте. Не отводя взгляда от пальца, медленно приближать его к носу, сводя глаза к переносице. Вернуть палец и глаза в первоначальную позицию. Достаточно будет 10 повторов.*
- 3. Выполнить первое упражнение отдельно для каждого глаза по 8 раз. «Неработающий» глаз закрыть свободной рукой.*
- 4. Подойти к окну. На стекле нарисовать фломастером или приклеить небольшую метку. Подойдет также маленькая картинка с мелким деталями. Встать так, чтобы четко видеть все подробности рисунка. С полминуты внимательно рассматривать изображение. Перевести взгляд на достаточно удаленный объект за окном, стараясь рассмотреть его как можно четче. Повторить эту последовательность действий 8 раз.*

Гимнастика по Аветисову для глаз дает гарантированный эффект, если её применять в профилактических целях. Несомненна ее ценность при регулярных занятиях для снятия напряжения. Полезно и необходимо заниматься этим тренингом для предупреждения дальнейшего усугубления симптомов близорукости и дальнозоркости.

Особенности глазной гимнастики для детей

Главным достоинством разработанной им методики профессор Э. С. Аветисов считал высокую эффективность у детей, начиная со старшего дошкольного возраста. Именно в этот период начинается подготовка к школе.

Детям приходится подолгу находиться в статичном положении, увеличивается нагрузка на глаза. Гиподинамия — дефицит движения становится самым неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье детей в целом и на сохранность зрения в частности.

Вряд ли возможно исключить или уменьшить взаимодействие детей с продуктами современных технологий, ставших неотъемлемой частью сегодняшней жизни. Но вполне возможно защитить и укрепить здоровье растущей и развивающейся оптической системы ребенка. Этой цели и служит гимнастика для глаз профессора Аветисова.

Довольно сложно заставить ребенка регулярно выполнять комплекс упражнений. Ему непонятно и неинтересно вникать в неизбежность отдаленных

последствий. В этом случае большую роль должны сыграть родители и педагоги. В игровой форме, ненавязчиво, чередуя учебную и игровую деятельность, можно заинтересовать детей и замотивировать их на занятия.

Во многих образовательных учреждениях гимнастика Аветисова включена в школьное расписание не только для младшего, но и для среднего и старшего звена. Учителя во время урока или на перемене выделяют время для занятий. Они объясняют детям цель и пользу комплекса.

Ученики с удовольствием отвлекаются от школьных предметов, получая при этом максимум пользы. Это помогает им отдохнуть, переключиться, снять напряжение. Родители детей, регулярно занимающихся по Аветисову, отмечают не только улучшение зрения, но и повышение общей успеваемости.

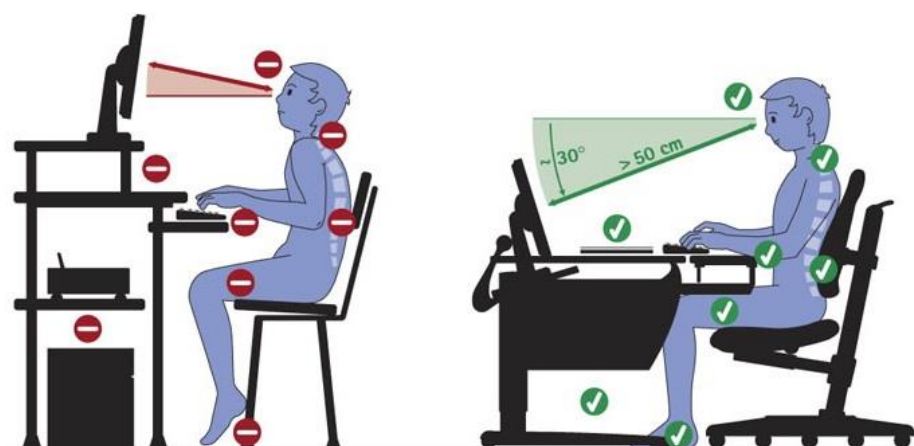
Гимнастика по Аветисову для глаз способствует улучшению мозгового кровообращения, так как обеспечивает усиление кровотока и доставку кислорода ко всем сосудам головного мозга. Это увеличивает интеллектуальный потенциал школьника.

Какие меры необходимы дополнительно к гимнастике?

Основное назначение гимнастики для глаз — лечебно-профилактическое. Даже если для коррекции уже прописаны очки или линзы, можно не только остановить регресс, но и полностью восстановить зрение.

Когда у человека уже есть нарушения зрения, для достижения лечебного эффекта необходимо соблюдать определенные правила. Если врачом назначены лекарственные средства, их следует применять строго по предписанию. Важно понять: гимнастика не заменит медикаментозного лечения.

Чтобы комплекс оздоровительных упражнений принес максимальную пользу, необходимо принять следующие профилактические меры:



- *обеспечить правильное освещение рабочего места;*
- *подобрать мебель, позволяющую сохранить правильную осанку во время занятий;*
- *контролировать время работы, чередовать с паузами на отдых;*
- *ограничить время пользования гаджетами;*
- *выделить достаточное время прогулкам на свежем воздухе;*
- *вести здоровый образ жизни;*
- *отказаться от курения;*
- *наладить полноценное питание, богатое витаминами;*
- *обеспечить физическую активность;*
- *защищать глаза от ультрафиолетового излучения — носить солнцезащитные очки;*
- *правильно ухаживать за средствами коррекции зрения — очками и контактными линзами.*

Если следовать этим несложным правилам и регулярно выполнять комплекс гимнастики для глаз, разработанный профессором Э. С. Аветисовым, можно на долгие годы сохранить возможность наслаждаться четкой картиной мира.