

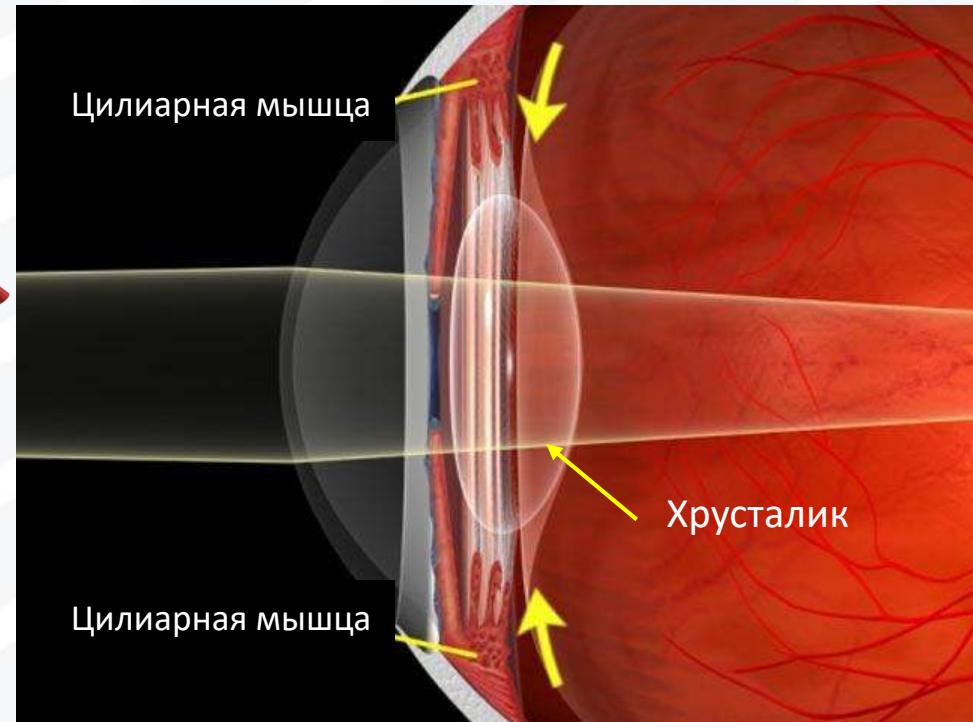
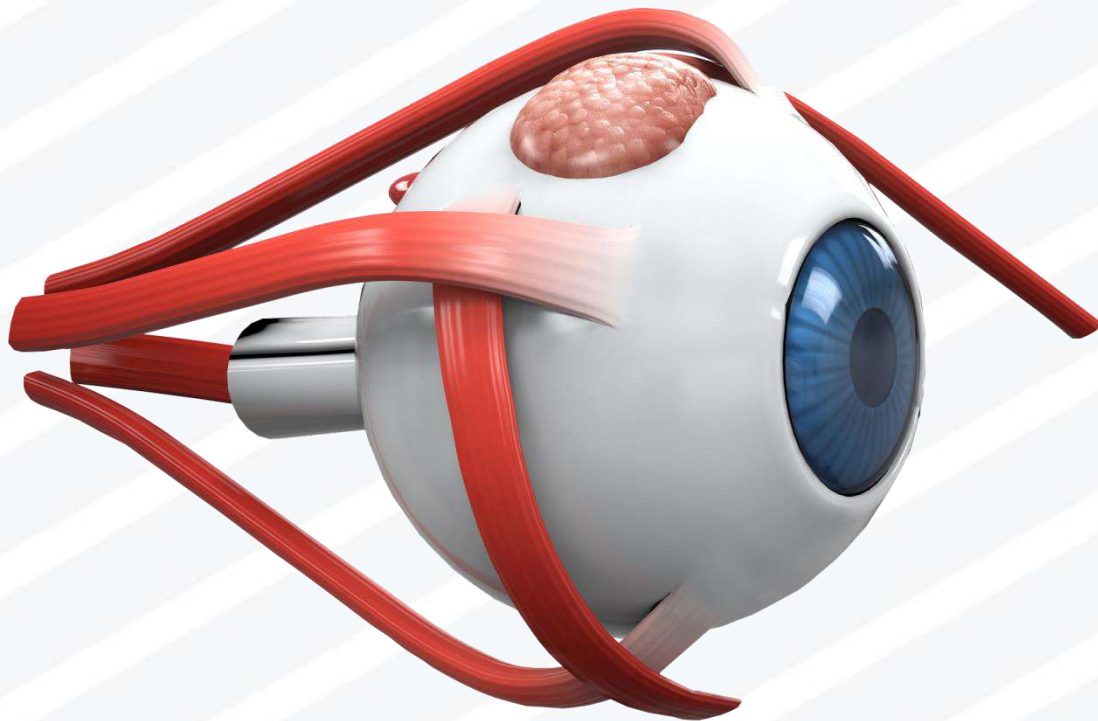
*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №1  
"Детский сад" г.Кингисепп*

# **Гимнастика для глаз**

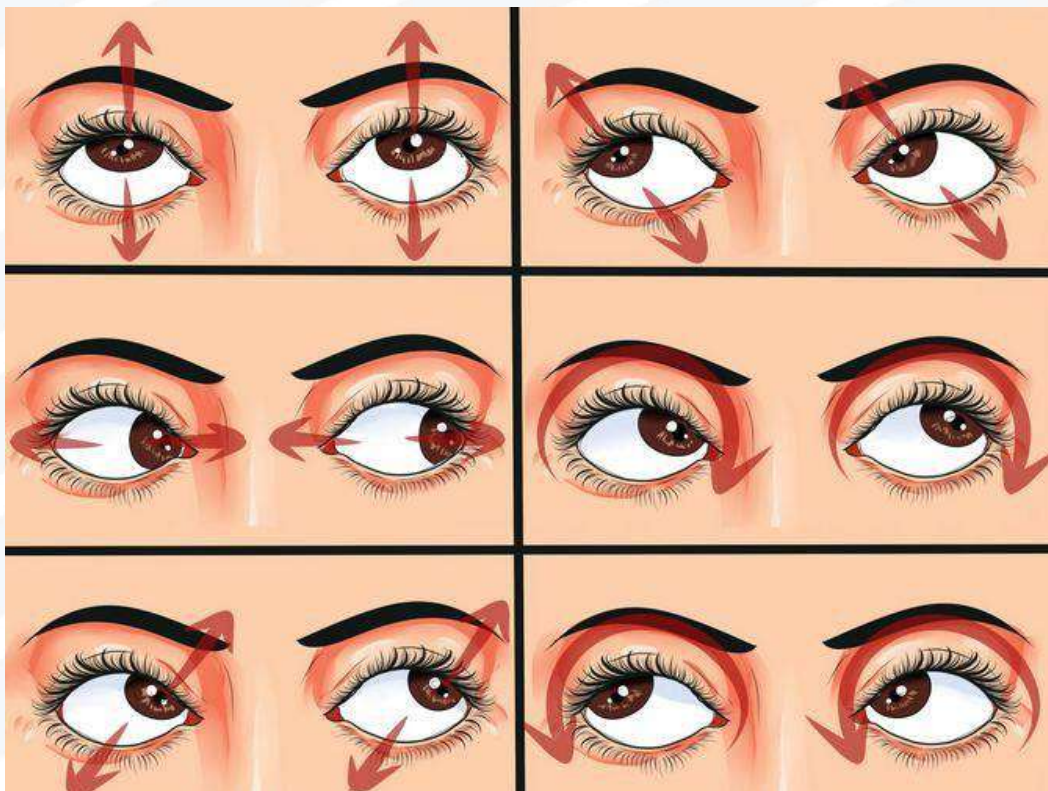


*Инструктор по физической культуре  
Шевелева Н.А.*

Наш глаз использует мышцы, чтобы совершать движение вправо, влево, вверх, вниз и увидеть объекты вблизи и вдали



Для поддержания тонуса  
мышц тела требуется  
регулярная тренировка



Для поддержания тонуса  
мышц глаз необходимо  
ежедневно делать  
специальную гимнастику

# Но....обычно

Мы часами нагружаем  
наши глаза, используя  
гаджеты, тем самым  
нарушаем работу  
мышц глаз

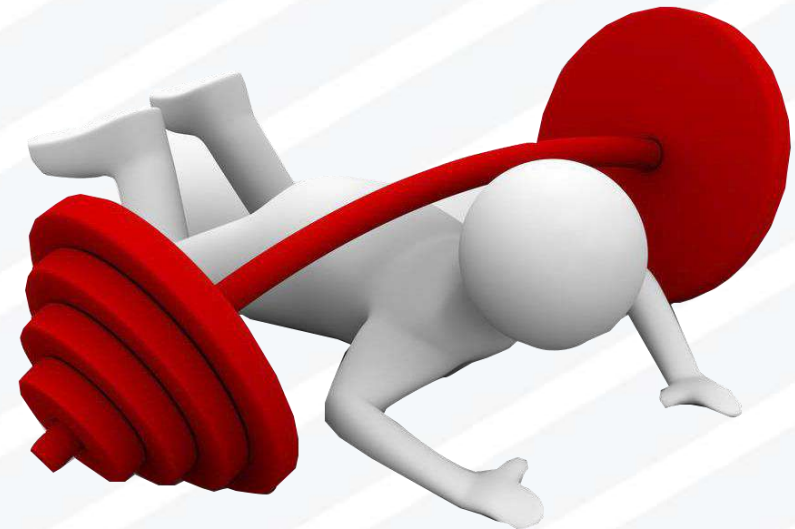


# В результате отсутствия адекватной двигательной активности мышц глаз

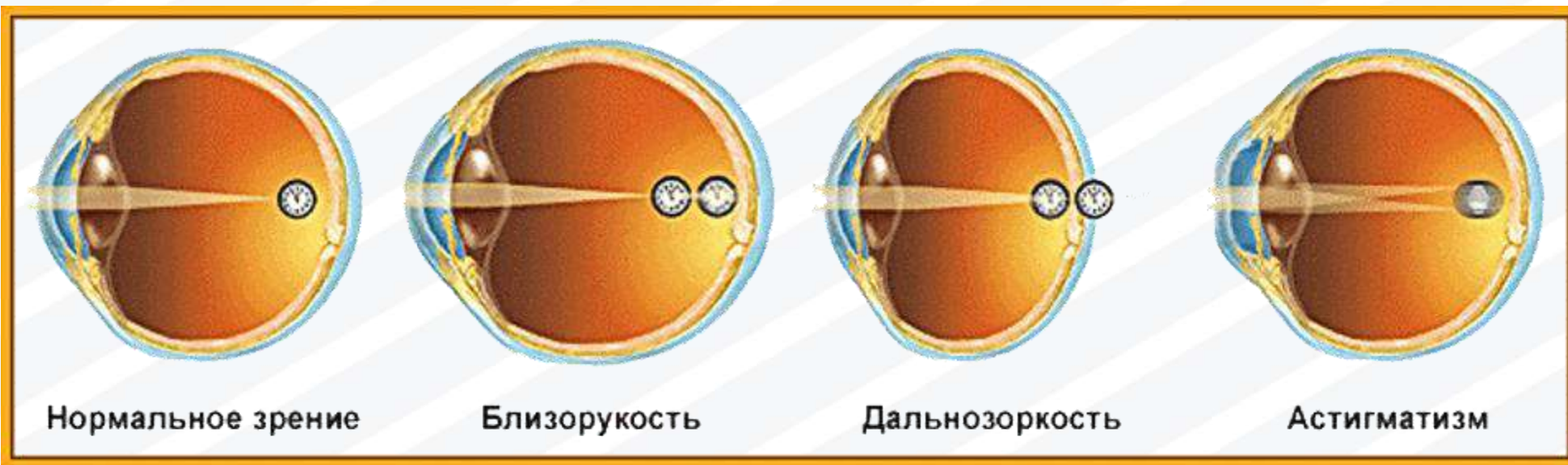


- Одни мышцы все время находятся в напряжении и повышается их тонус

- Другие мышцы слабеют, снижается их тонус и они не могут выполнять свою работу

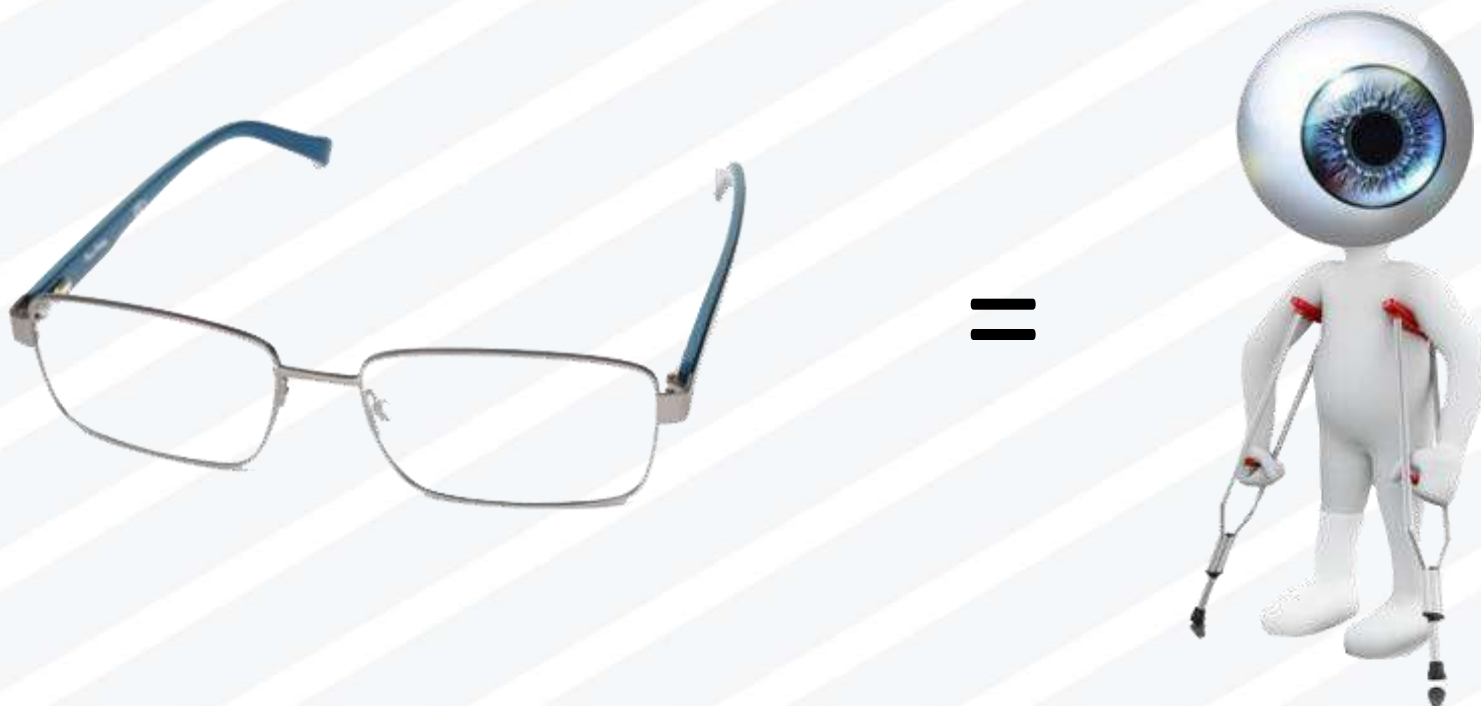


Изменение тонуса мышц глаз может изменять форму глазного яблока и приводить к нарушению зрения



Как правило, при нарушении зрения врач прописывает человеку очки... Но причина, как правило, в нарушении тонуса мышц глаза

# Очки – костыли для глаз



Очки помогают лучше видеть, потому что берут функцию мышцы глаза на себя



очки еще больше ослабляют мышцы глаз



поэтому врач подбирает более сильные очки

# Скорректировать тонус мышц и улучшить зрение помогут только специальные упражнения для глаз



И очки не понадобятся





# Упражнения для глаз

## Пальминг (1)



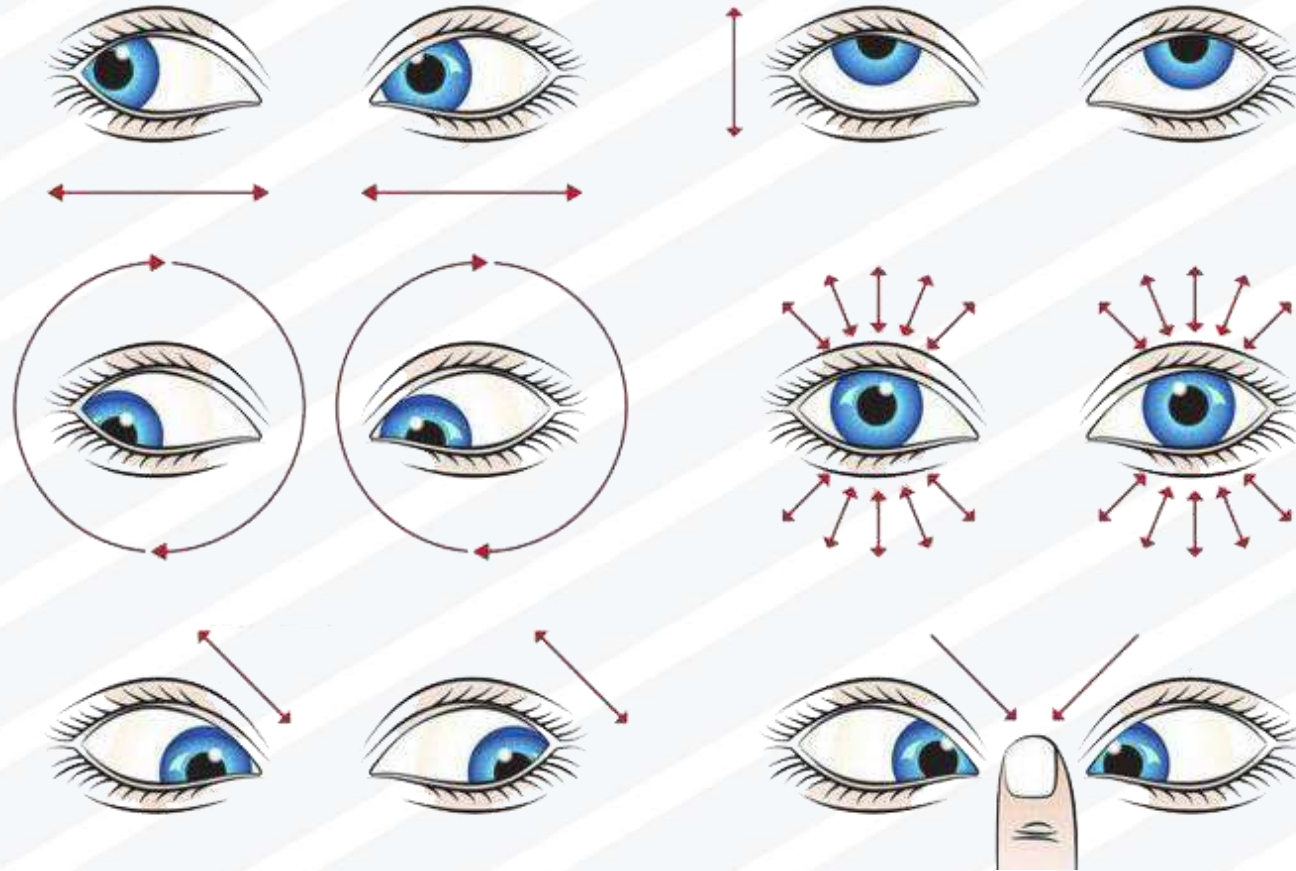
Аномалии рефракции вызывают напряжение, противоположностью которому является расслабление.

**Цель пальминга** – создать максимальное расслабление мышц глаз

**!!!** В начале и в конце комплекса упражнений применяем пальминг

# Упражнения для глаз

## Динамические упражнения (2)



Движения глазных яблок нормализуют тонус мышц. Чем разнообразнее движения, тем больше мышц включается в процесс тренировки.

# Упражнения для глаз

## Упражнения на расслабление (3)

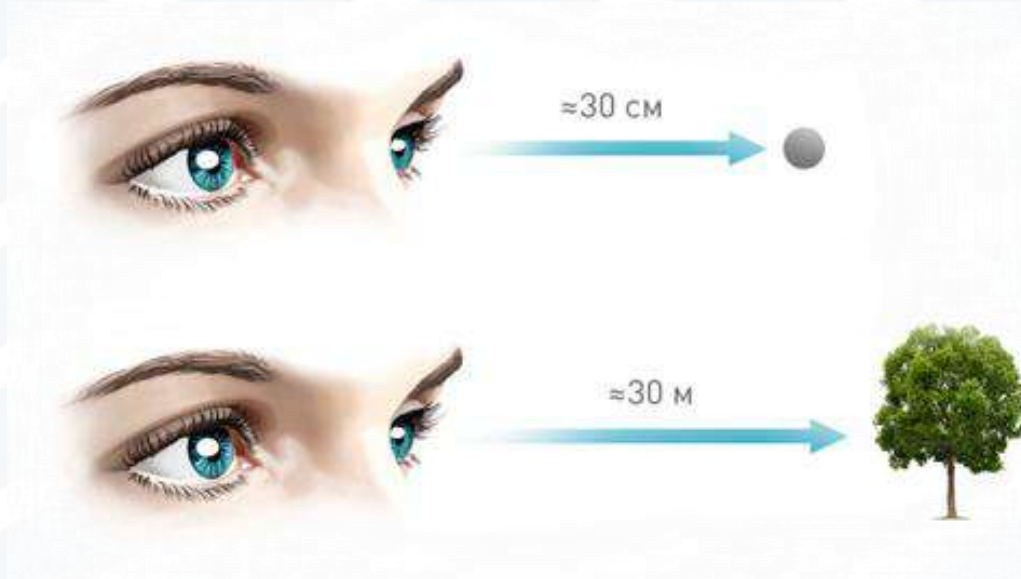
- При заболеваниях глаз мышцы обычно ослаблены
- Чтобы избежать перенапряжения ослабленных мышц и не ухудшить зрение надо между динамическими упражнениями включать упражнения на релаксацию (5-10секунд)



# Упражнения для глаз

## Упражнения для улучшения аккомодации (4)

- поддерживает и улучшает аккомодационную способность глаз (способность хрусталика менять свою конфигурацию)
- тренирует хрусталик и цилиарную мышцу, регулирующую его кривизну, что особенно важно при восприятии предметов на близком расстоянии



## Упражнения для глаз Моргание и зевание (5)



- Отсутствие моргания уменьшает движения глаз, вызывает напряжение глазных мышц, сухость глаз и ухудшение зрения
- Моргание, зевание и перемещение глаз вызывают природные слезы
- Люди с хорошим зрением моргают часто, мягко и легко

# Заболевания органа зрения

**Показаны**



**Ограничить**



Длительный бег



Прыжки



Силовые  
тренировки



Наклоны