

## Общие правила выполнения тренировочных упражнений для глаз

1. Упражнения лучше всего начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.
2. Никогда не делайте усилий увидеть объект, кроме как в упражнениях, где это особо оговорено. Помните, что Вы можете усилием временно улучшить свое зрение, однако частое и длительное напряжение глаз приводит к окончательному снижению зрения.
3. При выполнении упражнений следует помнить о том, что работающие мышцы интенсивно поглощают кислород. Восстановление утомленной мышцы до нормы возможно только при условии достаточного поступления кислорода к тканям мышцы. Поэтому во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать.
4. Глаз должен быть в постоянном движении - так предусмотрено природой. Движения предпочтительнее, нежели фиксированное напряжение, но периодическое расслабление тоже важно.
5. Практически во всех упражнениях надо моргать. Не забывайте об этом!
6. Во время выполнения упражнений (если это особо не оговорено) обязательно снимайте очки. Помните, что обычно люди, не носящие очки, улучшают свое зрение значительно быстрее и эффективнее. Поэтому старайтесь либо исключить ношение очков, либо уменьшить время их ношения. Кроме того, по мере улучшения зрения своевременно меняйте очки на более слабые. Конечно, не всем людям удастся избавиться от очков, но все получают большую или меньшую пользу от упражнений.
7. Ваше правило - делать упражнения понемногу, но чаще. При этом помните, что задача заключается не в исполнении формальной тренировки (как это практикуется в спорте), а в превращении упражнений в привычки.
8. Если один глаз у Вас сильнее, чем другой, то дайте более слабому глазу больше работы при помощи прикрытия более сильного глаза повязкой или ширмочкой.
9. Временное улучшение зрения наступает быстро, но время наступления постоянного улучшения зрения будет разным для разных людей.
10. Дети на лечение реагируют обычно намного быстрее, их прогресс более заметен. Любой метод, который не дает видимых результатов после проведенного курса, должен быть исключен из Вашей программы или заменен другим.
11. Помните: восстановление зрения - комплексный процесс. Приведите в соответствие со своим желанием улучшить зрение диету, дыхание, объем бытовой зрительной нагрузки.
12. Старайтесь, чтобы в Ваш личный комплекс входили упражнения всех типов. Составляйте себе комплексы упражнений на неделю и меняйте их, чтобы избежать скуки. Не смотрите на приведенные упражнения как на догму. Фантазируйте! Соблюдая принципы, заложенные в упражнениях, Вы можете без особых усилий придумать новые, не менее (а может быть и более) полезные

упражнения.

13. Мы не возражаем, если в конце концов в результате Ваших комбинаций и фантазий Вы остановитесь на определенном, свойственном только Вам, комплексе, который по Вашим субъективным ощущениям дает наибольший положительный эффект как в виде повышения остроты зрения, так и снятия симптомов зрительного утомления и достижения состояния зрительного комфорта.

14. Чем больше и чаще Вы будете уделять время своим глазам, тем быстрее Вы ощутите эффект от домашнего лечения. Считается, что для достижения быстрого и стойкого эффекта необходимо постепенно довести время однократной тренировки до 10-15 мин, начиная с 3-5 мин. При этом желательно проводить 2-3 тренировки в день.

15. Один раз в неделю перечитывайте приведенные выше правила и технику упражнения.

16. По возможности воспользуйтесь помощью офтальмолога для проверки Вашего зрения в динамике. Обязательно осуществляйте самоконтроль в домашних условиях.

### Перечень пособий для детей с нарушением зрения.

#### *Косоглазие и амблиопия:*

- Мозаика разной величины и цвета.
- Мелкий материал – бусы, пуговицы.
- Кубики.
- Конструктор.
- Дидактические игры и пособия по изучаемым темам (по развитию сенсорного восприятия, предметных представлений, развития психических процессов), адаптированный к зрительным нагрузкам.
- Доска – тёмно зелёная, матовая.
- Трафареты: тематические, геометрические, линейные.
- Раскраски.
- Лабиринты.
- Материал для развития мелкой моторики рук.
- Приборы для развития зрительных функций.
- Приборы и игрушки для развития глубины пространства.
- Офтальмотренажеры.