

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПО АВЕТИСОВУ

**Плохое зрение ухудшает** качество жизни. Использование коррекционной оптики помогает человеку хорошо видеть, но не восстанавливает зрение. Гимнастика для глаз по Аветисову способствует профилактике и лечению офтальмологических заболеваний. С ее помощью можно нормализовать работу зрительного аппарата, улучшить кровообращение, привести мышцы глаз в тонус.



Профессор Эдуард Сергеевич Аветисов посвятил свою жизнь изучению офтальмологических заболеваний. Ученый искал безоперационные методы лечения близорукости, дальнозоркости, косоглазия, бинокулярного зрения. Он разработал эффективный комплекс упражнений для глаз. Гимнастика Аветисова помогает укрепить аккомодационные мышцы и повысить остроту зрения.

Аветисов способствовал развитию современной офтальмологии. Благодаря ученому в принципе зародились основы этой науки. Профессор возглавлял НИИ им. Гельмгольца, возглавлял общество офтальмологов России и Проблемную комиссию при Министерстве здравоохранения.

Эдуард Аветисов утверждал, что любое расстройство функции зрительной системы легче предотвратить, чем вылечить. Как правило, полностью устранить глазную патологию невозможно. И человек приобретает хроническое заболевание. Чтобы этого не допустить, необходимо **регулярно делать гимнастику для глаз.**

## Суть методики упражнений Аветисова

Комплекс гимнастики для глаз по Аветисову состоит из упражнений, разделенных на три группы. Каждый вид оказывает воздействие на определенные мышцы оптической системы. При ежедневном выполнении упражнений можно повысить остроту зрения, избавиться от хронической усталости и чувства песка в глазах.

Ученый акцентировал внимание людей, что заниматься профилактикой **глазных заболеваний необходимо с детства**. При регулярном выполнении гимнастики, человек может сохранить остроту зрения до старости. Его метод направлен на укрепление зрительного аппарата и тренировке цилиарной мышцы, сокращение которой позволяет четко видеть предмет на любом расстоянии.

Упражнения Аветисова отличаются такими преимуществами:

- Комплекс разработан профессиональным офтальмологом;
- Гимнастика для глаз состоит из простых упражнений, которые способен выполнить ребенок, и не требуют использования спецоборудования;
- Длительность тренировки составляет до 15 минут в день;
- Упражнения можно выполнять в любом удобном месте;
- Регулярные тренировки помогают повысить остроту зрения и являются профилактикой развития офтальмологических расстройств.

### Показания и противопоказания

Зарядка для глаз по Аветисову снижает напряжение глазных мышц. Уже после первого проведения гимнастики вы заметите результат: заметно снижается усталость, пройдет чувство сухости и дискомфорта, нормализуется кровообращение. Упражнения имеют ряд показаний и противопоказаний.

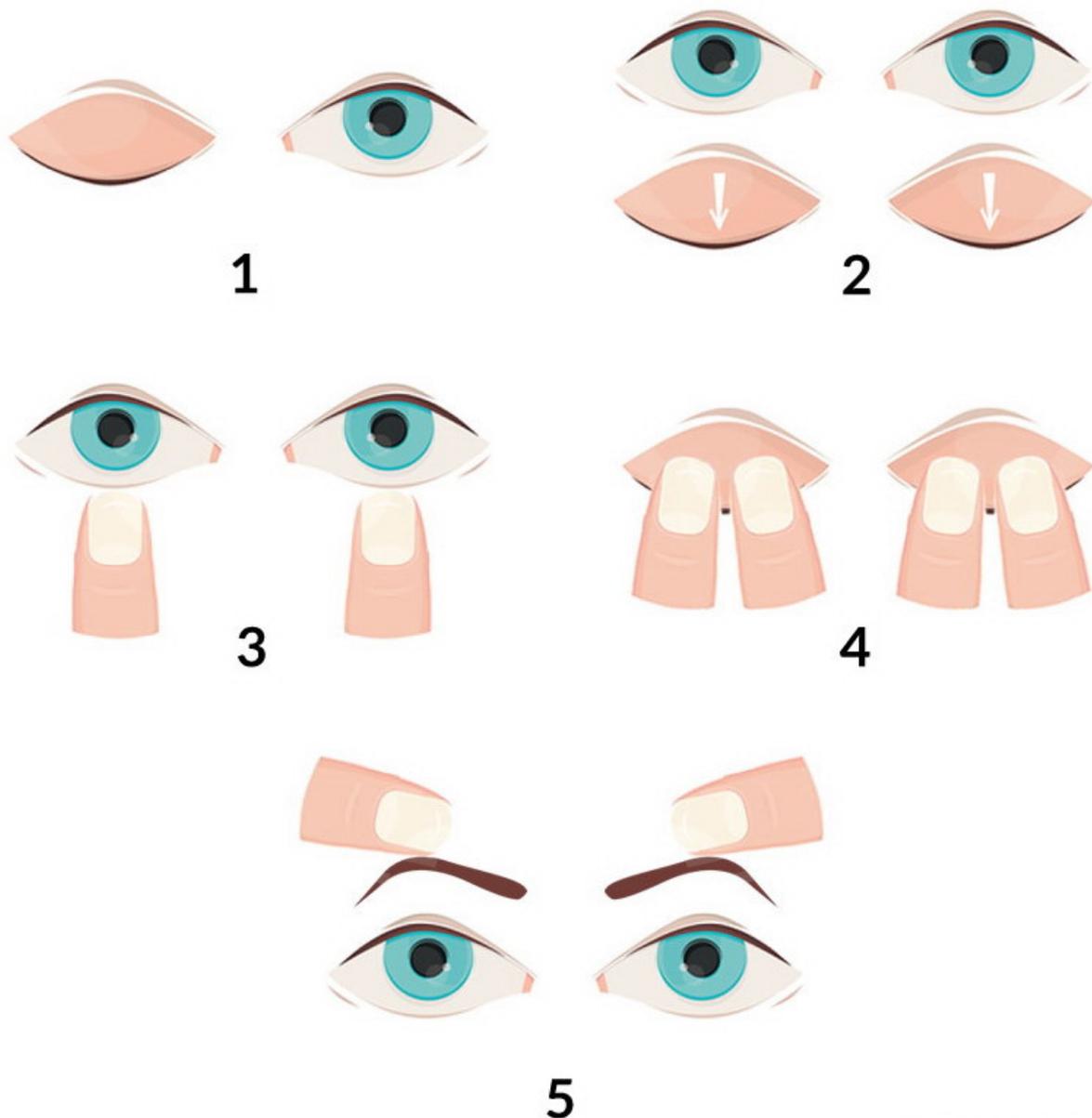
Показания	Противопоказания
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Регулярное напряжение глаз (работа за компьютером, неограниченный просмотр TV и чтение книг).</li><li>2. Дискомфортные ощущения в глазах (зуд, жжение, слезоточивость).</li><li>3. Падение остроты зрения.</li><li>4. «Туман» перед глазами.</li><li>5. Профилактика миопии и дальнозоркости.</li><li>6. Исправление косоглазия.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Воспалительные процессы в организме.</li><li>2. Послеоперационный период.</li><li>3. Деформация или отслойка сетчатки.</li></ol>

Зарядка Аветисова показана, прежде всего, для школьников. Эта категория пациентов сталкивается с повышенными нагрузками на зрительную систему. Она часто провоцирует развитие офтальмологических заболеваний. Данный метод позволяет не допустить падения зрения и является профилактикой глазных болезней.

## Гимнастика по Аветисову

Перед началом выполнения гимнастики для глаз по Аветисову пациент должен пройти офтальмологическое обследование и получить рекомендацию врача. Если окулист не выявит противопоказаний, можно приступать к тренировке. Не нужно сразу делать гимнастику для глаз в полную силу. Достаточно начать с пяти повторений, плавно увеличивая нагрузку. При дискомфортных ощущениях, нужно сразу прекратить упражнение.

### Первый комплекс: усиление кровоснабжения



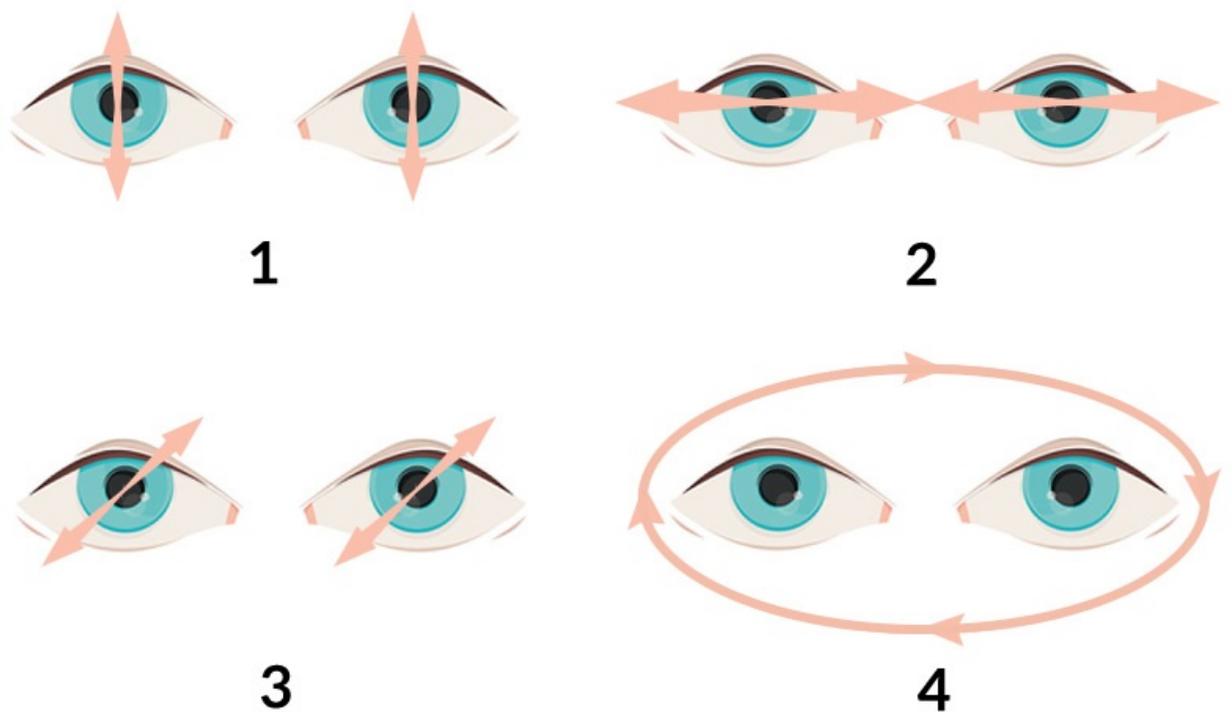
Первая группа упражнений для глаз по Аветисову является разминкой. Она подготавливает оптическую систему к нагрузке, способствует улучшению циркуляции крови и глазной жидкости. Гимнастику необходимо проводить сидя, спину и голову выпрямить, взгляд направлен перед собой. Первая группа упражнений включает такие занятия:

- Массаж век руками в течение одной минуты;
- Сильно зажмуриться на 4-5 секунд и открыть глаза. Повторить от шести до восьми раз;
- Быстро поморгать 30 секунд, затем дать глазам отдых на пять секунд. Выполнить шесть повторений;
- Закрывать глаза и придавить (несильно) глазные яблоки на пару секунд. Количество повторений - до 6 раз;
- Сдавить указательными пальцами надбровные дуги, зажмуриться, при этом нужно оказывать сопротивление растягиванию кожи на лбу. Повторить упражнение 8 раз.

## Второй комплекс: укрепление двигательных мышц глаза

### Гимнастика для глаз по Аветисову

#### Вторая группа



Этот вид гимнастики для глаз помогает снять напряжение с глазных мышц, останавливает развитие прогрессирующей миопии, повышает остроту зрения. Комплекс выполняется сидя, держите спину прямо и не меняйте положение головы:

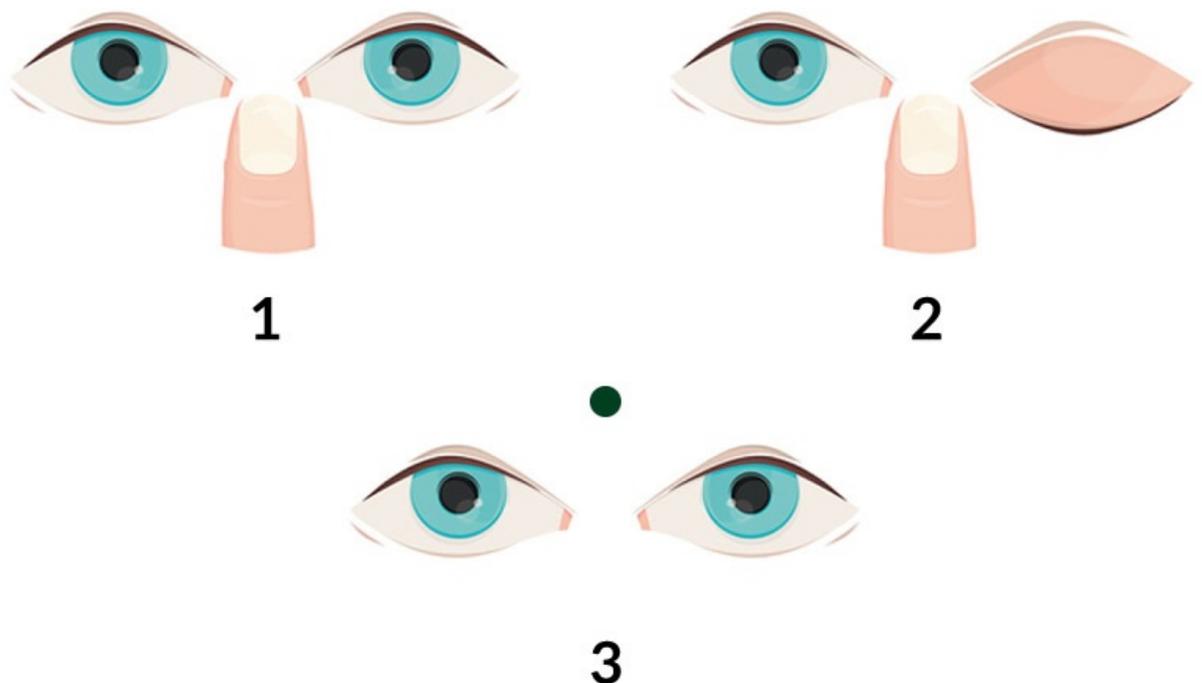
- Поочередно фиксировать взгляд на полу и потолке. Повторять до 8 раз;

- Не меняя положения головы, переводить глаза вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали. Количество повторений - до 12 раз;
- Переводить взгляд из стороны в стороны 8-12 раз;
- Делать вращающие движения глазами по часовой стрелке и обратно. Повторить - до двенадцати раз.

**Третий комплекс: улучшение аккомодации**

### Гимнастика для глаз по Аветисову

**Третья группа**



Третья группа упражнений Аветисова способствуют укреплению цилиарной глазной мышцы, отвечающей за аккомодацию. Упражнения по третьей схеме необходимо выполнять стоя, голову держите прямо, не сутультесь:

- Сосредоточить взгляд на указательном пальце, расположенном на расстоянии 25-30 см. от лица. Затем перевести глаза на предмет вдаль (три-четыре метра). Повторить упражнение до 12 раз;
- Сфокусировать глаза на пальце и отводить его от лица на 20-30 см, затем приближать к глазам. Повторить такое действие 8-12 раз;
- Первые два упражнения повторить 6-8 раз, но одним глазом. Второй - зажмурить или прикрыть ладонью;
- Стать у окна, на стекле нарисовать точку цветным фломастером и сфокусировать взгляд на ней. Потом перевести глаза на любой предмет на улице. Повторить упражнение 10 раз.

Если регулярно делать гимнастику для глаз по данной методике, можно улучшить остроту зрения, снять усталость с глаз. Это прекрасная профилактическая мера офтальмологических заболеваний.

### **Особенности и частота выполнения упражнений**

**Любые упражнения для глаз** должна предварительно согласовываться с офтальмологом. Особенно если речь идет о ребенке. Неправильная техника выполнения или неверно подобранный комплекс может стать причиной развития патологии глаза, спровоцировать прогрессирование имеющегося заболевания.

Гимнастику для глаз по Аветисову нужно выполнять ежедневно, в течение 15 минут. Если пациент болен, лучше отложить зарядку до полного выздоровления. Если во время тренировки вы почувствовали неприятные ощущения или резкую боль, нужно сразу прекратить выполнять упражнение и обратиться к окулисту.

Важно понимать, что ни одна гимнастика не способна полностью восстановить зрение и избавить человека от близорукости. Зарядка для глаз является эффективным способом профилактики патологий.

### **Что необходимо знать перед началом занятий**

Перед началом проведения гимнастики для глаз необходимо снять контактные линзы или очки. Нельзя тренировать глаза при наличии воспалений и глазных заболеваний. Прежде чем приступить к зарядке, изучить список противопоказаний. При нарушении техники безопасности гимнастика для глаз спровоцирует усугубление патологии.

## Видео об упражнениях для улучшения зрения

<https://disk.yandex.ru/i/Hn-9x3ELpQRIDA>

### Профилактика нарушений зрения

Любое заболевание зрительной системы лучше предотвратить, чем впоследствии лечить. При первых признаках снижения остроты зрения, чувстве дискомфорта в глазах необходимо обратиться к доктору. Нельзя самостоятельно делать гимнастику для глаз, закапывать глазные капли, подбирать коррекционную оптику, принимать лекарственные средства и витамины. Самолечение в лучшем случае не принесет эффекта, в худшем - усугубит состояние.

К эффективным профилактическим мерам сохранения здоровья оптической системы относятся:

- Ограничение использование компьютера, телевизора и других гаджетов;
- Прохождение ежегодного офтальмологического осмотра;
- Полноценное сбалансированное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Регулярные занятия спортом.