

# ПРИНЦИП ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СООТВЕТСТВИИ СО ЗРИТЕЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ

## МИОПИЯ, МИОПИЧЕСКИЙ АСТИГМАТИЗМ

Задачами зрительной гимнастики при миопии являются:

- снятие напряжения и тренировка аккомодационной мышцы
- тренировка внешней мышцы
- снятие напряжения с косых мышц глаза

Типы упражнений при миопии в соответствии с задачами:

1. Перевод взгляда с близкорасположенного объекта на дальний (например, «Метка на стекле» в очках) – снятие напряжения с цилиарной мышцы и тренировка аккомодации
2. Взгляд вправо-влево – снятие напряжения с внутренней мышцы и тренировка внешней



3. Круговые медленные движения глаз, по горизонтальной восьмерке, по вертикальной, по диагоналям – снятие напряжения с косых мышц



4. Моргания
5. Зажмуривания (при невысокой степени миопии)
6. Пальминг

## ГИПЕРМЕТРОПИЯ, ГИПЕРМЕТРОПИЧЕСКИЙ АСТИГМАТИЗМ

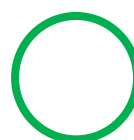
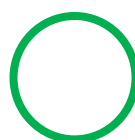
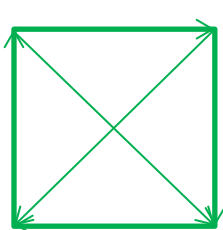
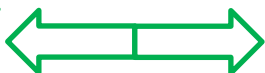
Задачами зрительной гимнастики являются:

- снятие напряжения и тренировка прямых мышц глаза
- тренировка мышц, ответственных за аккомодацию глаза
- тренировка косых мышц (например, слежение за объектом по кругу, находящемуся на расстоянии 50 см от глаз)

Типы упражнений при гиперметропии в соответствии с задачами:

1. Перевод взгляда с дальнего объекта на близкий

2.



3. Моргания
4. Зажмуривания
5. Пальминг

Рекомендация при гиперметропии и гиперметропическом астигматизме:

Гуляя по улице, смотреть чаще на однотонные поверхности, изучать взглядом траву на газонах, стены домов, следить взглядом за движущимися предметами, стараясь не упустить их из вида (это могут быть автомобили, улетевший воздушный шарик, плывущие облака).

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- наличие окклюзии, если назначена офтальмологом
- при выполнении упражнений очки снимать, за исключением упражнений на тренировку и снятие спазма аккомодации (взгляд вдаль – в близь)
- при выполнении упражнений на тренировку аккомодационного аппарата (взгляд вдаль – в близь)
  - при гиперметропии и гиперметропическом астигматизме нужно перемещать взгляд от дальнего объекта к ближнему.
  - при миопии и миопическом астигматизме нужно перемещать взгляд от ближнего объекта к дальнему.

**При смешанном астигматизме** – рекомендован весь комплекс зрительной гимнастики.