**Лікувальна гімнастика для очей доктора Бейтса**

*Консультація для батьків*

Вправи рекомендують робити за годину до їжі.

Пальмінг – одна з базових вправ для розслаблення. Для проведення пальмінгу пальці на руках потрібно звести докупи і трішечки округлити долоні. Потім пальці однієї руки накладають на пальці іншої, щоб вони пересіклися під прямим кутом ( долонями до обличчя). Покласти долоні до обличчя потрібно таким чином, аби перехрещені долоні опинилися в центрі лоба, а ямки долонь - на очах. Ніс має бути вільним, у проміжку між долонями. Долоні притискають до щік настільки щільно, щоб розплющені очі не бачили світла. Щоб посилити ефект, перед початком пальмінгу долоні необхідно потерти одна об одну до появи відчуття тепла.

Під час виконання цієї вправи лікті рук ставлять на стіл, очі заплющують. Пальмінг потрібно виконувати протягом 3-5 хвилин щоразу при найменшому відчутті втоми очей під час роботи, перегляду телевізора, читання тощо. Думайте про щось приємне й добре. Перед завершенням пальмінгу потрібно кілька разів почергово примружити й розслабити очі. Після цього долоні знімають з очей і з заплющеними очима швидко кілька разів проводять головою вгору – вниз, вліво – вправо(щоб відновити кровопостачання шиї та мозку), потім труть очі кулаками, глибоко зітхають, швидко моргаючи протягом кількох секунд. Вправи допомагають наситити киснем зорові палички в сітківці ока ( відповідають за гостроту зору в сутінках і темряві), а також зорові колбочки ( відповідають за яскравість кольорового зображення).

Вправи для тренування ослаблених рухових очних мязів, на відміну від пальмінгу, можна робити лише тричі на день – перед сніданком, обідом та вечерею, повторюючи кожну з них невелику кількість разів, щоб не перевтомлювати очі. Окуляри під час виконання гімнастики треба зняти. Обличчя має бути нерухомим, працюють лише очі.Вправи виконуються плавно, без різких рухів. Спочатку потрібно розслабити очі швидким морганням повік ( наче тріпочуть крила метелика).

1.Кілька разів поспіль підняти очі догори, опустити вниз (3-4), після цього кілька секунд поморгати.

2. Скосити очі вліво, потім вправо (3-4). Кілька секунд поморгати.

3. Підняти очі в правий верхній кут, опустити по діагоналі в лівий нижній кут (3-4). Кілька секунд поморгати. Повторити в іншу сторону.

4. Намалювати очима прямокутник: провести очима справа наліво, опустити по лівому боці згори донизу, провести низом зліва направо і піднятися по правому боці знизу догори. Кілька секунд поморгати. Виконати вправу у зворотному напрямі. Поморгати.

5.Провести очима по колу, начебто оглядаючи циферблат за годинниковою стрілкою: звести очі на позначку дванадцятої години, скосити на третю, опустити на шосту, скосити на дев’яту, підняти на дванадцяту( двічі). Поморгати. «Оглянути циферблат» у зворотному напрямку – проти годинникової стрілки (двічі). Поморгати.

6.Вправа «Соляризація очей на свічці». Кілька секунд потрібно подивитися на полум`я свічки, поморгати. Після цього перевести погляд на ліву стіну, повертаючи при цьому корпус і обличчя ліворуч, а потім на праву стіну, повертаючи корпус і обличчя праворуч. Переведення погляду повторити 5-7 разів.

Вправи можна починати з соляризації, після зробити пальмінг, а завершити – гімнастичним комплексом з 5 вправ. Закінчити комплекс треба пальмінгом із розслабленням та приємними думками.

Підготувала вчитель – дефектолог Степаненко Світлана Володимирівна