

Профилактика утомления глаз. Офтальмотренаж.

Глаза даны человеку, чтобы видеть мир, они - способ познания объемного, цветового и стереоскопического изображения.

Сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека в любом возрасте.

Роль зрения в жизни человека трудно переоценить. Зрение обеспечивает возможность трудовой и творческой деятельности. Благодаря глазам мы получаем большую часть информации об окружающем мире по сравнению с другими органами чувств.

Орган зрения служит важнейшим орудием познания внешнего мира. Основная информация об окружающем мире поступает в мозг именно через глаза.

Гигиена зрения

Одной из причин, приводящих к ухудшению здоровья человека, в том числе его зрения, стал научно – технический прогресс. Книги, газеты и журналы, а теперь еще и компьютер, без которого жизнь уже и представить невозможно, стали причиной снижения двигательной активности и привели к чрезмерным нагрузкам на центральную нервную систему, а также на зрение. Изменились и среда обитания, и питание, причем и то, и другое не в лучшую сторону. Неудивительно, что число людей, страдающих патологией зрения, неуклонно увеличивается, а многие офтальмологические заболевания значительно помолодели.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Не секрет, что находясь дома, дети много времени проводят перед телевизором или компьютером.

В связи с этим *целесообразно следовать ряду рекомендаций.*

Прежде всего, следует ограничить длительность занятий, связанных с напряжением глаза. Достигнуть этого можно при своевременной смене во время занятий разных видов деятельности.

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная, в гигиеническом отношении, организация занятий в домашних условиях. Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте — читать, писать, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родители должны следить за характером деятельности ребенка дома.

Прежде всего, общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3 до 5 лет и 1 часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между утренними и вечерними занятиями было достаточное количество времени для активных игр, пребывания на воздухе, трудовой деятельности.

Еще раз следует подчеркнуть, что и в домашних условиях однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, не должны быть длительными. Поэтому важно своевременно переключить детей на более активный и менее напряженный для зрения вид деятельности. В случае же продолжения однообразных занятий родители должны прерывать их каждые 10-15 минут для отдыха. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, а для расслабления аккомодации подойти к окну и посмотреть вдаль.

Гимнастика полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушения зрения. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования проводится специальная гимнастика для глаз — **офтальмотренаж**, т.е. специальная система зрительно — двигательных проекций.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнуться,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(посмотреть вверх, вниз, влево, вправо; голова остаётся неподвижной.

Упражнение снимает напряжение)

Во вторник часики – глаза

Отводят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(посмотреть влево, вправо; голова остаётся неподвижной. Упражнение

снимает глазное напряжение)

В среду в жмурки мы играем,

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем,

Так игру мы продолжаем.

(плотно закрыть глаза, досчитать до пяти, затем открыть глаза.

Упражнение снимает глазное напряжение)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали –

Глазки рассмотреть должны.

(смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25 – 30

см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку и смотреть вдаль. Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)

В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять
В другую сторону бежать.

(смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо, вниз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол, и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Свежим воздухом дышать.

(закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз; нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот. Упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение)

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя.

Упражнения, укрепляющие мышцы глаз.

1. Посмотреть на кончик носа, затем на какую – нибудь отдалённую точку.
(повторить 5 раз, затем закрыть глаза)
 2. Продолжительное время, смотреть на предмет, не мигая. Не смотреть на предмет в целом, рассматривать его детали.
 3. Зажмуриться и сильно сжать веки, после этого сделать несколько быстрых мигательных движений.
(повторить 3 раза, затем закрыть глаза)
- «Филин»** На счёт 1 – 4 закрыть глаза, на счёт 5 – 6 широко открыть глаза и посмотреть вдаль (4 – 5 раз).
- «Жмурки»** На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажимаются на счёт 1 – 4. За это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения (4 – 5 раз)

Упражнение, расслабляющее мышцы глаз.

«Метёлки» Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счёт 1 – 5 (4 – 5 раз).
Можно сопровождать моргание проговариванием текста:

Вы, метёлки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите.

Такие упражнения надо повторять с детьми несколько раз в течение дня, перед длительной работой и после неё. Времени затрачивается немного (от 3 до 5 минут), а польза таких упражнений огромная.

Консультацию подготовила Боронина Н.Ю.

