

«Профилактика нарушения зрения»

Тренировка зрения

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако в наше время все чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Почему так происходит? Причины снижения остроты зрения различны, но специалисты выделяют прежде всего вредное влияние длительного чтения, просмотра телепередач, занятий на компьютере.

Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках и лежа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу на расстоянии 30-37 см от глаз, через каждые 20-30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-5 минут и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Кроме того, необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Их лучше делать утром в течение 2-4 минут, сидя в удобной позе (голова опирается на спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста. Познакомьтесь с этими упражнениями.

Комплекс упражнений для глаз

Движения глазами вправо и влево. Выполнять движения до предела, но без чрезмерного напряжения, максимально медленно (*4-6 раз в каждую сторону*). Закрывать глаза и расслабить мышцы (*30-40 секунд*).

Движения глазами вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой, голову не наклонять (*4-6 раз в каждую сторону*). Закрывать глаза и расслабить мышцы (*30-40 секунд*).

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное (*10-20 секунд*). Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться (*30-40 секунд*). Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Движения глазами яблоками сначала по часовой стрелке, а затем против нее плавно, без рывков (*3 вращения в каждую сторону*). Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабить мышцы тела (*30-40 секунд*).

Моргания. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) (*15-20 секунд*). После этого закрыть глаза, расслабиться (*30-40 секунд*). Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для глаз.

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, занятия можно организовать в занимательной форме. Например, при движении глазами вправо и влево предложите ребенку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру «Маятник». При движении глазами вверх и вниз перемещайте перед ребенком яркую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. Проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески!

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



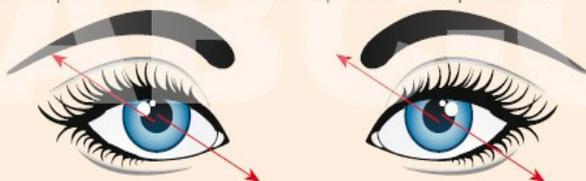
«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



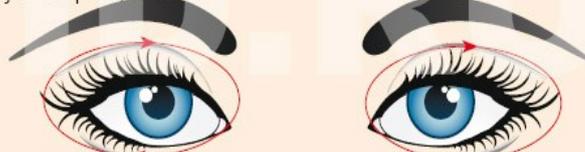
«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



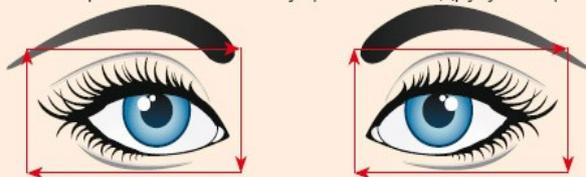
«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось дерево

(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Дерево все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Буратино



Буратино потянулся,

(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкучно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, глядя век
указательным пальцем)



