

Гимнастика для глаз

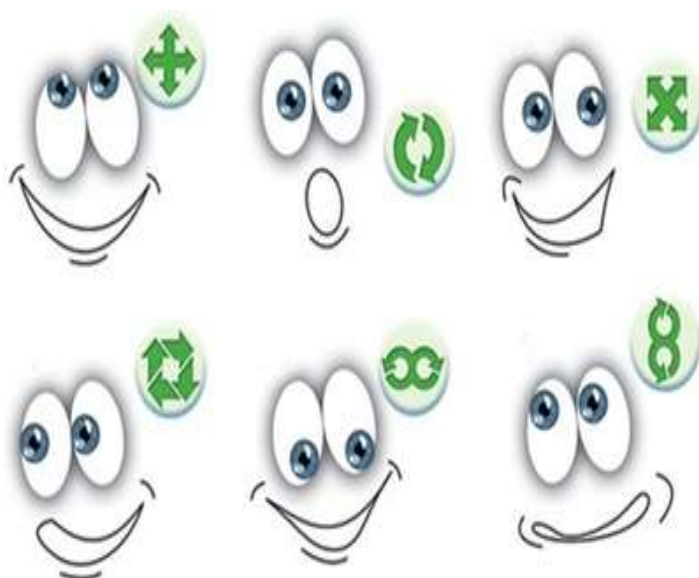


Подготовила:
учитель-дефектолог
Аксенова Ж.Ю.

Современные дети проводят много времени за компьютером или глядя в экран сотовых телефонов. Чтобы успокоить годовалого малыша, многие родители дают ему в ручки гаджет, не понимая, что готовят мину замедленного действия в будущем. Глаза ребенка не приспособлены к длительной работе на близком расстоянии. Повышенная зрительная нагрузка приводит к ухудшению зрения ребенка. Это чревато дискомфортом, головными болями и возникновением различных нарушений зрения. В первую очередь необходимо взять под контроль время, которое ребенок проводит за компьютером. Вторая задача ответственных родителей - это приучить детей делать зрительную гимнастику. На просторах интернета можно найти множество комплексов для разного возраста.

Зрительную гимнастику делают 3–4 раза в день, уделяя ей 2–3 минуты в дошкольном возрасте и 4–5 минут для школьников младших классов. В младшем возрасте проводят гимнастику очень простую: каждое упражнение делают сначала 2–3 раза, а когда малыш запомнил движения, увеличивают число повторов до 5–7 раз. Эффект достигается только при регулярном выполнении.

Предлагаю вам один из несложных комплексов упражнений. Длительность занятий — 3-5 минут. Упражнения выполнять сидя или стоя.



1. На счет «раз, два» фиксировать взгляд на близком объекте (на расстоянии 15 — 20см), на счете «три — семь» взгляд перевести на дальний объект, на счет «восемь» взгляд снова перевести на ближний объект.

2. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки.
3. Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4 — 5 раз.
4. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на минуту представить погружение в полную темноту), открыть глаза. Повторить 3-4 раза
5. Для выполнения следующего упражнения потребуется дополнительный материал. На стене располагается рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Детям предлагается «пройти путь» глазами; от начала змейки до конца, от начала спирали до центра, по цветным кубикам, заданным вами.
6. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.
7. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.