

Упражнения для глаз

Их значение

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катания на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако, все чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Почему так происходит?



Причины снижения остроты зрения различны, но специалисты особенно выделяют 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, 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 при этом опирается на спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

При проведении упражнений для глаз широко используются различные ориентиры (цветные шарики, колпачки и т.д.). Их использование позволяет упражнять ребят в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете. Кроме того дети, с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом, чем просто за пальцем, при этом не напрягая зрения.

Предлагаю несколько вариантов гимнастик для глаз:

Движения глазами яблоками вправо и влево. Выполнять движения влево и вправо до предела, без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40- секунд.

Движения глазами яблоками вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз каждое движение. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять в течение 10-20 секунд, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40- секунд.

Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Вращение глаз. Движения глазами яблоками осуществлять по кругу -сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнить по 3 вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 секунд.

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

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, можно организовать занятия 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 любимую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. В общем, проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески.

МЕТОД БЕЙТСА

1. Голова зафиксирована, могут двигаться только глаза. В вытянутой руке карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами (3-5 секунд).

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, и наоборот (50 раз)

3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения (40 поворотов)

4. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых (15 раз)

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза (40 раз)

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свой нос (15 раз)

7. Взглянуть на потолок, не двигая головой и телом, затем перевести глаза к полу (10 раз)

8. Вращать глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем – влево (6-8 раз)

9. Представить очень большой обруч. Обвести его глазами справа на лево и в другом направлении (10 раз)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. М.: 1990.

Демирчоглян Г.Г. Школа здоровья глаз. СПб.: 1996.