

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ С ДЕТЬМИ

Зрительная гимнастика — это одна из форм профилактики и коррекции нарушений зрения, предотвращение переутомления зрительного аппарата.

Специальные упражнения для глаз основаны на равномерном чередовании тренировок глазных мышц с полноценным отдыхом зрительного аппарата. Выполняя такие несложные упражнения каждый день, можно не только сохранить зрение, но и восстановить его полноценное функционирование.

Зрительную гимнастику обязательно проводите во время работы за компьютером:

- для 4-5 летних детей — после 5 мин работы,
- для 6-7-летних — после 7-8 мин работы.

Длиться зрительная гимнастика должна 1-2 мин.

Гимнастика для глаз — это одна из здоровьесберегающих технологий, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами и тому подобное.

Упражнения зрительной гимнастики:

- снижают утомляемость глаз
- укрепляют глазные мышцы
- снимают напряжение
- предотвращают возникновение нарушений зрения
- положительно влияют на общую работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Гимнастика для глаз дома: упражнения для проведения с детьми

Если у ребенка уже выявлены нарушения зрения, зрительная гимнастика поможет решить эту проблему. Задача родителей — выучить с ребенком простые упражнения для улучшения зрения и регулярно напоминать ей выполнять гимнастику для глаз.

Чтобы поощрить ребенка и вызвать у нее интерес к зрительной гимнастике, рекомендуем родителям выполнять упражнения для глаз вместе с ней.

Предлагаем несколько простых упражнений, которые удобно выполнять с ребенком дома.

- Подвесьте разноцветные картонные кружочки разных размеров в углах комнаты под потолком.

- Предложите ребенку посмотреть на левый круг несколько секунд, затем — на правый, а затем закрыть глаза на 10 сек. Выполните с ребенком это упражнение 3-5 раз. Предложите ребенку в течение 10 с попеременно закрывать и раскрывать глаза для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко.

- Сядьте напротив ребенка и поставьте руки под подбородок, чтобы избежать движений головы. Предложите ребенку сделать то же самое. Затем выполняйте упражнение вместе. Следует поднять глаза и посмотреть вверх, затем — вниз по 4 раза, перерыв 10 с; затем — вправо, влево 4 раза, перерыв 10 сек.

- Разместите на потолке рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Предложите ребенку «пройти путь» глазами: от начала молнии до ее конца, от начала спирали до центра, по кубикам определенного цвета, который вы зададите.

- Предложите ребенку представить перед собой квадрат и «обвести» его глазами по периметру по часовой стрелке и против нее, а затем провести воображаемые линии по диагонали — с левого верхнего угла в правый нижний и из левого нижнего угла в правый верхний.

- Поиграйте с ребенком «в мишку». Ребенок должен стоять расслабленно и переступать с одной ноги на другую, отрывая пятки от пола, и слегка покачаться, как мишка. Взгляд при этом необходимо сосредоточить четко перед собой — в направлении носа — и не переводить его на один из предметов, которые попадают в поле зрения. Во время выполнения упражнения можно моргать. Упражнение следует выполнять в течение 2-3 минут.

- Предложите ребенку закрыть глаза, накрыть их ладонями и представить перед собой черное поле. Поэтому «нарисовать» носом маленькую букву «о». Внутри нее — еще меньше, а внутри этой — еще меньшую и т.д., пока не получится точка. По завершении упражнения ребенок должен в течение 30 сек поморгать глазами.

- Отыщите за окном очень удаленный объект. Предложите ребенку посмотреть через окно на него и внимательно рассматривать в течение 10 с, затем перевести взгляд на объект, что находится в комнате. Повторить упражнение следует 3-4 раза.

- Предложите ребенку протянуть перед собой правую руку. Затем медленно водить указательным пальцем вправо–влево, вверх–вниз и взглядом следить за ним.

Пользу приведенных упражнений зрительной гимнастики будет ощутимой только при условии систематического их выполнения. Эти упражнения нужно выполнять ежедневно в течение 10-15 минут. в любое время после зрительной деятельности.

Одной из основных причин ухудшения зрения у детей является чрезмерное использование компьютера и гаджетов.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗРИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Придерживайтесь следующих важных правил, чтобы упражнения были эффективными:

- предлагайте дошкольнику передышку в течение 1-2 минут. через каждые 10 мин выполнение специальных упражнений

- озвучивайте ребенку все действия, которые вы выполняете

- придерживайтесь принципа усложнения материала. Так, сначала отретепируйте простые движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривание, моргание и т. п, а лишь затем используйте более сложные в исполнении упражнения

- применяйте довольно крупные штифты, изготавливая собственноручно наглядные средства (плакаты или карточки)

- используйте для работы с детьми качественная бумага — лучше матовый, а не глянец; изображение на карточках — не на белом фоне, а на светло-желтом или светло-зеленом

- размещайте надписи на листе или на доске так, чтобы у ребенка буквы не сливались в одну сплошную линию; выясните, надписи цвет ребенок видит лучше

- не ограничивайте ребенка, когда она поднимает карточки с изображениями или буквами слишком близко к глазам

- обязательно следите за осанкой ребенка во время выполнения им упражнений

- подбадривайте интерес детей к зрительной гимнастике, каждый раз используя новые дидактические средства, например: предметы-игрушки стихотворное сопровождение задание на поиск предметов или картинок, спрятанных в комнате и тому подобное.