

Консультация для родителей КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ)

Почему наши глаза устают и болят?

Потому что мы нарушаем главный закон зрения: «Когда глаз перемещается – он видит». Ведь, если глаза или другой орган организма не загружать, он теряет свои функции, постепенно атрофируется.

Казалось бы – противоречие. Современный человек не просто активно пользуется глазами, он не дает им покоя ни на минуту! Глаза – в постоянном тонусе, постоянно идет тренировка. И при этом отмечается колоссальный рост болезней глаз во всем мире. За последние шесть лет только в России число офтальмологических больных увеличилось на три миллиона.

Почему так происходит?

Глаза утомляет не сама работа, а то, что они работают в неправильном режиме:

Нагрузка на зрение происходит за счет рассматривания мелких предметов вблизи – букв, символов, цифр в книге, компьютере). При этом глаза совершают однообразные движения вправо-влево. Часами. Каждый день.

Мы практически перестали пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали, ведь у нас есть разнообразная оптика (очки, бинокли и пр.) и вообще: мы торопимся! Нам всегда некогда!

Третий фактор – условия, в которых мы работаем:

- чтение в полутьме или с бликующего экрана,
- при слишком ярком свете или при искусственном освещении,
- чтение в движущемся транспорте и на ходу.

Все это приводит к перегрузке и, в конце концов, поломке тончайшего зрительного механизма.

Что же делать? Как помочь себе и нашим детям, с детства имеющим нарушения зрения?

Главное правило: **ГЛАЗА ДОЛЖНЫ НЕ ТОЛЬКО РАБОТАТЬ, НО И ОТДЫХАТЬ. РЕГУЛЯРНО!**

Именно грамотное чередование нагрузки и отдыха превращает нагрузку в тренировочный фактор. И даже неблагоприятные условия можно использовать себе на пользу, для тренировки – зрение от этого будет улучшаться.

В последнее время стали доступны многие работы отечественных ученых-офтальмологов, предлагающих комплексные методики улучшения и лечения зрительных заболеваний не только у детей, но и у взрослых (О.Панков, С.Троицкая, Л.Рудницкий, Е.А.Бойко и др.). Эти работы содержат пошаговые инструкции, рекомендации, тренировочные таблицы, игры, упражнения, комплексы зрительной гимнастики и много другой полезной информации.

Итак, как спасать наши глаза? Что мы можем делать дома ежедневно? Что советуют врачи?

Первой мы рассмотрим самую актуальную проблему – работу с компьютером, просмотр телепередач и чтение. Это занятия, избежать которых нам не удастся в любом случае. Поэтому надо максимально обезопасить эти нагрузки, обратить их себе на пользу.

КОМПЬЮТЕР

Продолжительная работа с нагрузкой для глаз вблизи является большим напряжением для глазных мышц.

- Идеально – после каждых 40-45 минут такой работы давать глазам отдыхать:
 - спокойно смотреть вдаль, затем вокруг;

- вращать глазами по часовой стрелке и обратно;
- прикрыть глаза или посидеть 3-5 минут в темноте;
- встать и немного размяться;
- при работе на компьютере использовать увлажняющие глазные капли.
- * Помещение, где находится компьютер, должно быть просторным и проветренным.
- * Лучше иметь жидкокристаллический экран. Избегать большого контраста яркости

между

экраном и окружающим пространством. Работа с дисплеем в темном и полутемном помещении

запрещается.

- При близорукости и дальнозоркости работать в очках.

ЧТЕНИЕ

Во время чтения менять положение тела каждые 10-15 минут и менять расстояние от глаз до книги

(то ближе, то дальше). Врачи предлагают множество упражнений и тренингов с газетными и книжными шрифтами, которые изложены в указанных пособиях.

ТЕЛЕВИЗОР

Если научиться смотреть его правильно, то из этого занятия можно даже извлечь пользу.

Прежде чем смотреть телевизор, надо снять очки и сделать **пальминг**: встать или сесть прямо, не сгибая шею, растереть ладони друг о друга, приложить ладони «чашечками» к глазам, не надавливая на них. Пальцы рук сложить крест-накрест на лбу, глаза мягко прикрыть. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем лучше. Расслабление – 2-4 минуты.

Желательно смотреть телевизор без очков, если нет серьезных проблем со зрением.

Сидеть лучше по центру экрана, на правильном расстоянии, так, чтобы не испытывать дискомфорта при просмотре. Когда глаза привыкнут, можно отодвинуться немного назад. Затем еще и еще, каждый раз давая глазам возможность «присмотреться», когда можно будет смотреть, не напрягаясь. Вы заметите, что видите вполне приемлемо и с более дальнего расстояния. Оптимальное расстояние до экрана – 3-4 метра или 4-5 диагоналей вашего телевизора.

Во время рекламы закройте глаза, чтобы отдохнуть. Можно зажмурить глаза, потом несколько раз поморгать и смотреть снова.

Попробуйте несколько минут смотреть не на экран, а на его отражение в стеклянной дверце шкафа – такое отраженное изображение имеет меньшую яркость, мерцание ; расстояние до глаз несколько увеличивается. Это тоже тренировочное упражнение.

Лучше иметь плоский экран телевизора – от него меньше излучения, мерцания и искажения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ

• У ОКНА

- считать машины по цвету (каких больше?); пешеходов с зонтиками; окна, в которых горит

свет; ворон и т.д.

- смотреть в разные стороны, вверх – вниз

- «рисовать» глазами геометрические фигуры

- рассматривать прохожих и машины одним, другим глазом, через дырочку в листке бумаги,

Сквозь расставленные пальцы.

- ***ЗАПИСЫВАНИЕ УДАЛЕННЫХ СИМВОЛОВ***

На стену прикрепите лист ватмана, напишите на нем длинное слово. Предложите игрокам сесть на максимально отдаленном расстоянии, пока еще не видны буквы слова. По сигналу каждый выписывает короткие слова из букв исходного слова, дети помладше – просто записывают буквы, которые узнали или увидели. Затем сравнить, у кого больше? Во время этого упражнения всем придется много раз менять дистанцию фокусировки взгляда.

- ***ЧЕРЕДОВАНИЕ СВЕТА И ТЕМНОТЫ***

- предложите ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке. Затем закройте ему ладонями глаза на одну минуту, а потом отыщите с ним глазами поменявших за это время расположение людей, собак, птиц.
- играйте в прятки, жмурки.
- игры на запоминание предметов на столе («Что изменилось?», «Чего не стало?»).

Ребенку

завязывают глаза и ставят на стол 7-10 предметов. Быстро снимают повязку, минуту ребенок

смотрит на стол, запоминает расположение предметов. Затем снова завязывают глаза, меняют расположение предметов, и ребенок ищет изменения, рассматривая то одним, то другим глазом, через дырочку в листе бумаги, сквозь пальцы.

- расставить предметы в темной комнате (например, в ванной), предложить ребенку зайти туда

из освещенной комнаты и запомнить расположение предметов. Затем выйти на свет, а в темной в это время предметы меняют местами. Задача ребенка – расставить предметы по местам. Смысл этих игр – дать нагрузку глазам в условиях смены освещения. Световой контраст следует увеличивать постепенно, без чрезмерной нагрузки на глаза.

- ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ИЗМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИИ ФОКУСИРОВКИ***

(быстрый перевод глаз с одного предмета на другой)

- это настольный теннис, стрельба (например, из пневматического пистолета)
- они очень полезны, т.к. разнообразят нагрузку на глазные мышцы. Выполнять их не меньше

15 минут в день между занятиями с однообразной нагрузкой на глаза.

- посещение спортивных матчей на стадионе : большой теннис, волейбол, бадминтон, футбол, хоккей.

- ***ИГРЫ С МЯЧОМ***

- любые игры с мячами разных размеров; бильярд и др.
- жонглирование: подбрасывание вверх, перебрасывание из руки в руку.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Предлагаются для развития мышц глаз, их пластичности и скоординированности, для быстрого снятия напряжения глаз. Заниматься нужно ежедневно, после зрительных нагрузок, каждые 30-40 минут однообразной работы.

Таблицы, тренировочные рисунки большого формата (плакаты) можно вешать на стены, листы формата А4 – на расстоянии вытянутой руки.

Проходить взглядом по линиям в разных направлениях. Не забывать моргать после каждого прохода по «лабиринту» и свободно дышать.

Образцы «лабиринтов» широко представлены в указанных методиках, в детских журналах, развивающих пособиях

ЛИТЕРАТУРА:

1. Панков О. Тренинги и игры для мышц глаза. Уникальные упражнения для восстановления зрения по методу профессора О.Панкова./ - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.

2. Троицкая С. Коррекция зрения у детей: практический курс.- СПб.: Питер, 2010.

10.12.2014 г.

Тарасова Алина Ивановна