

Позаботимся о зрении детей

Ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не приносит и пользы игры в сотовых телефонах и игровых приставках. Глаза ребенка при таких занятиях находятся в постоянном напряжении.

Несоблюдение расстояния до монитора, неправильная поза во время просмотра телевизора и превышение времени просмотра ведут к нарушению зрения, осанки и эмоциональному переутомлению. При длительном пребывании у монитора возникают такие симптомы, как двоение, временная близорукость, сухость и жжение. Детские глазки быстро утомляются из-за своей незрелости.

После пребывания за компьютером, либо после просмотра телевизора полезна зарядка с обязательным выполнением специальных упражнений для глаз.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

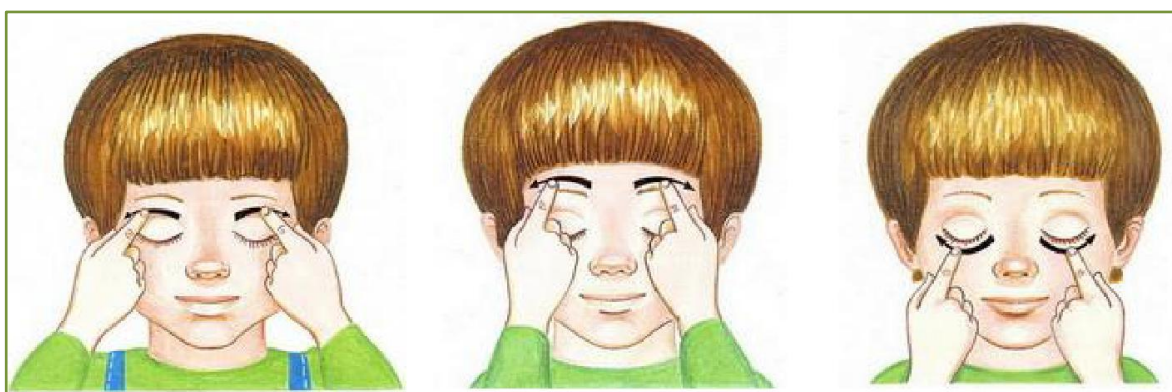
Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Комплекс 1. Профилактика близорукости и дальнозоркости

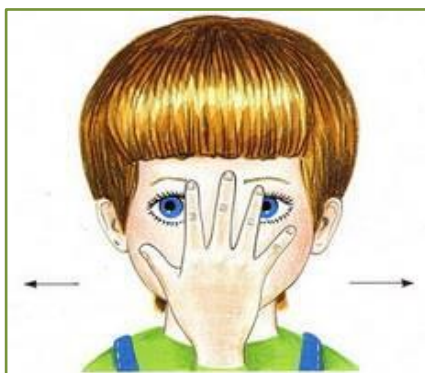
Поглаживание ладонями. Продолжительность от 50 секунд до 3 минут.



Самомассаж глаз указательными пальцами до 3 мин

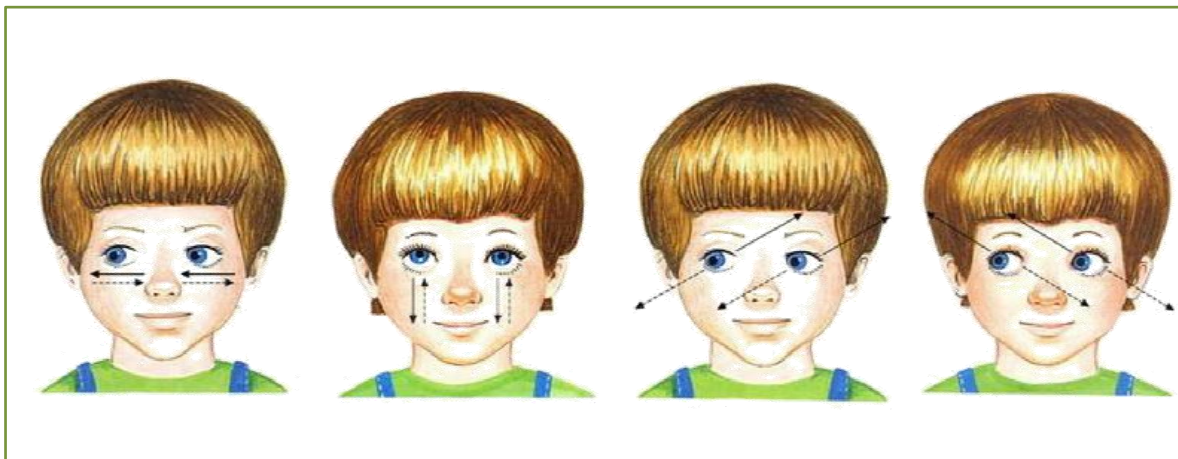


Приближение и удаление ладони с открытыми глазами

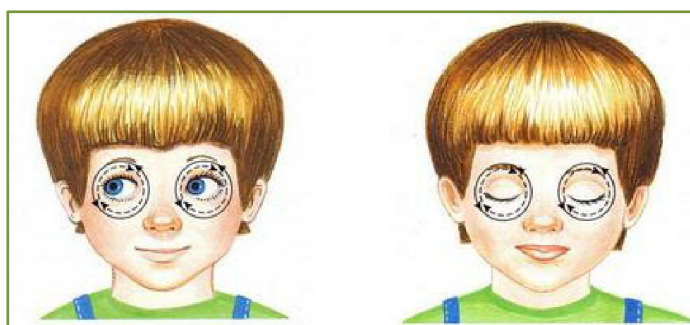


Комплекс 2. Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц. Все упражнения выполняются сначала открытыми глазами, затем закрытыми.

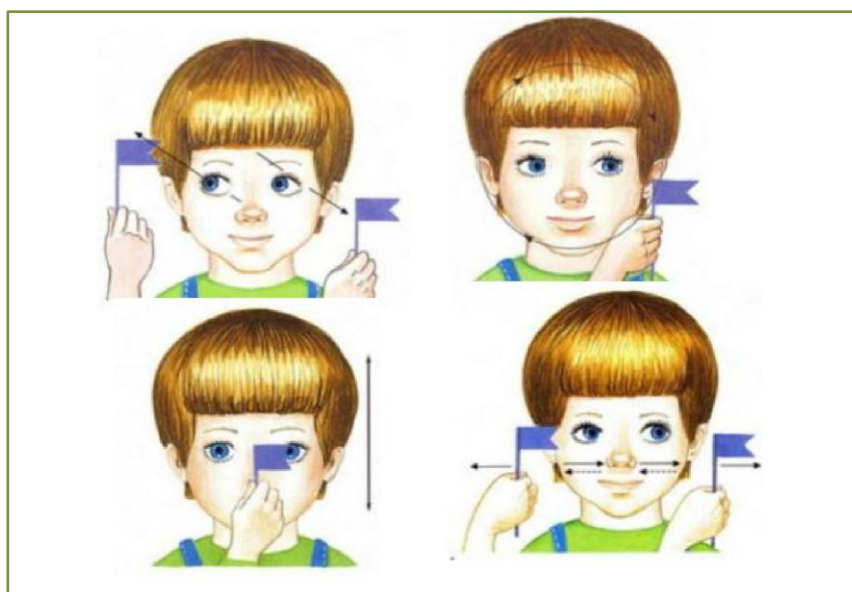
Движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали



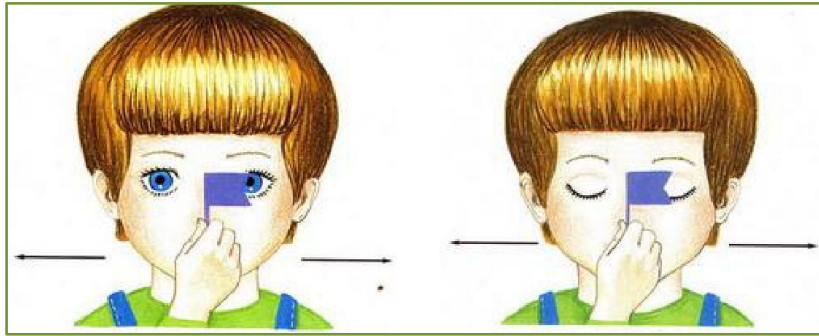
Движения глаз по часовой стрелке и против часовой с открытыми глазами и с закрытыми



Слежение за предметом



Приближение к носу и отдаление предмета от носа



Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой. Задача родителей – выучить упражнения гимнастики. И для того, чтобы она стала интересной для ребенка, упражнения должны проводиться в игровой форме. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно, 2-3 раза в день по 3-5 минут.



*Подготовила Асанова О.В.,
инструктор по физической культуре*