

В условиях самоизоляции мы и наши дети дольше всего проводим время за просмотром телевизора, у монитора компьютера, телефона. Такая зрительная нагрузка на глаза пагубно влияет на зрение ребенка. Нужна профилактика!!!

Мы предлагаем Вам некоторые советы и комплексы гимнастики для глаз.



Актуальность

В течение первых десяти лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, одним из которых является повышенная нагрузка. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.



Советы родителям

Гимнастика для глаз



Гимнастика для глаз

Гимнастика для улучшения зрения несёт очень конкретные цели - профилактику нарушений зрительного аппарата. Предотвращается патологическая утомляемость ребенка, укрепляются мышцы зрительного аппарата, снимается напряжение и значительно повышает работоспособность ребенка.





Правила проведения ГИМНАСТИКИ:

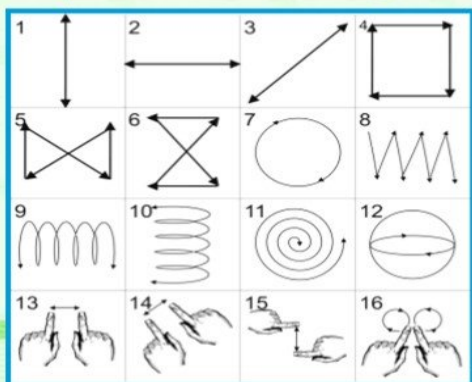
- Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день;
- Продолжительность: 4-5 минут.
- Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

Физкультминутка для глаз

Чтоб глаза твои зоркие были,
Чтоб в очках тебе не ходить,
Эти лёгкие движенья
Предлагаю повторить.
Вдаль посмотри и под ноги,
Вправо, влево побыстрой.
Удивимся, что такое?
И закроем их скорей.
А теперь по кругу быстро,
Словно стрелочка часов,
Проведём глазами дружно,
Ну, а дальше будь здоров!



Гимнастика для глаз



Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров

Комплексы гимнастики для глаз

Комплекс упражнений «На море»

1. Горизонт

- 1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.
5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

2. Лодочка

- 1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону

3. Радуга

- 1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху), глаза сопровождают движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону



Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками.
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.



Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.

Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.



Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Будьте здоровы!