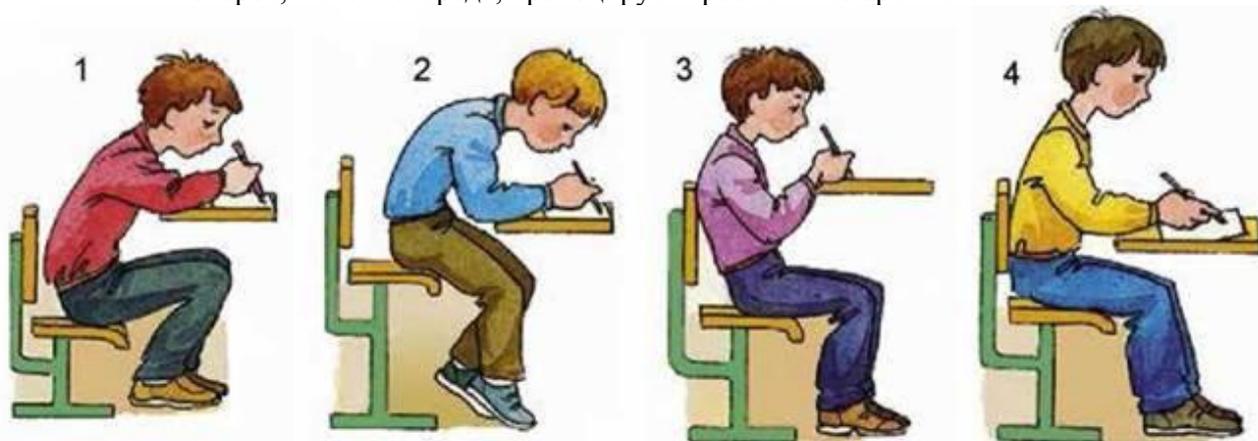


Рекомендации для родителей Гимнастика для глаз.

Глаза – самый удивительный и ценный дар природы. Через глаза человек получает максимальный объем информации об окружающем мире. У детей интенсивное развитие органа зрения идет в течении первых десяти лет. Но глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки: компьютер, телевизор, телефон, травмы, инфекции, и т.д. Любые мышцы нуждаются в движении. Всякое снижение двигательной активности неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. У человека сидячего образа жизни не достаточное мозговое кровообращение, что непосредственно связано с ухудшением кровоснабжения глазного дна и сетчатки. Важно беречь глаза с раннего возраста, помогать детскому организму противостоять влиянию внешней среды, и предотвратить ухудшение зрения. Для этого необходимо выполнять следующие рекомендации:

- ✓ **Любая двигательная активность помогает глазам ребенка лучше работать.** Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.
Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.



На рисунке 4 изображена правильная посадка:

- ребенок глубоко сидит на стуле, имея не меньше трех точек опоры: сиденье стула, спинку стула, пол,
- плечи развернуты, между краем парты(столом) и туловищем 3-5 см,
- ноги согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом.
- расстояние от глаз до предмета работы (тетради, книги) 26-35 см.

- ✓ **Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером.** Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо, напротив.

Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету.

✓ **Регулярно проводите профилактическую гимнастику для глаз.**

Для расслабления мышц глаз можно выполнить следующие упражнения:

Упражнение 1. «Пальминг»: Исх.пол.: сидя. Прикрыть глаза ладонями, пальцы между собой плотно прижаты, не давят на лицо. Опустить локти на стол. Тело не напряжено: спина, руки, шея расслаблены, дыхание спокойное. В течении 10-15 секунд посидеть с закрытыми глазами. Затем постепенно приоткрыть ладони, дать закрытым глазам слегка привыкнуть к свету, и лишь затем их открыть.

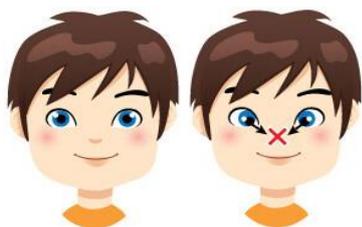


Упражнение 2. «Писать носом»: направлено на улучшение кровообращения мышц глаз, шеи. Исходное положение: стоя, сидя. Нарисовать носом в воздухе разные буквы, цифры, кружочки, квадратики.

Для выполнения комплекса упражнений на укрепление глазных мышц соблюдайте правила:

1. Начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений и усложняя их;
2. Выполнять упражнения медленно, без напряжения;
3. После каждого упражнения моргать;
4. Выполнять упражнения без очков;
5. При сильной близорукости каждое упражнение не более 3-4 раз, постепенно увеличивая количество повторений;
6. Особую осторожность должны соблюдать те, у кого было отслоение сетчатки.

Упражнение 1. Исх. пол.: сидя. Медленно вдыхая, перевести взгляд вверх, в сторону межбровья, задержать положение глаз на несколько секунд. Медленно выдыхая, вернуть глаза в исходное положение.



Упражнение 2. Сведение глаз к носу. Исх. пол.: то же. К переносице поставьте палец, вдох, посмотрите на палец - глаза легко "соединятся". Задержать положение на несколько секунд, выдох вернуться в исходное положение.



Упражнение 3.

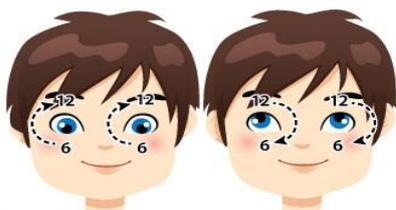
Исх. пол.: то же. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

Упражнение 4.

Исх. пол.: то же. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Упражнение 5.



Исх. пол. то же. Круговые движения глазами: по часовой стрелке, начиная снизу постепенно ведем взгляд до верхней точки 12, затем опускаем взгляд вниз до нижней точки 6. Закрывли глаза, отдохнули, повторить круг. После отдыха делаем круговые движения глазами против часовой стрелки.

Упражнение 6.

Исх. пол.: стоя. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Упражнения для глаз следует начинать с 2-3 повторений каждого упражнения, увеличивая количество повторений с каждым занятием. В итоге, каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении. Для того, чтобы лечебная физкультура принесла еще больше пользы, необходимо выполнять упражнения сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами.

Еще один важный момент при выполнении этих упражнений: голова, шея и туловище должны находиться в одном и том же положении, работают только глаза. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день.