

Консультация для родителей.

Берегите зрение детей.

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится детей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливым. Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Близорукость сейчас очень распространена среди дошкольников. В школе почти каждый пятый ученик страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни. Но если так распорядилась природа, и у ребенка уже есть отклонения в зрении для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Помочь в этом может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Бирани).

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

Советы йогов.

Глазам, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.
 2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6—8 раз.
 3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6—9 раз.
 4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.
 5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.
 6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.
 7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.
 8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.
 9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.
 10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь взглянуть в него. Но без напряжения. Несколько секунд.
 11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.
 12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.
- Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером. Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза. Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

Специальные игры.

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата. Данные игры можно применять в качестве домашних игр.

Специально-восстановительные зрительные игры

Цветные сны. Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

Метелки. Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Ребенок выполняет частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

Специально-тренирующие зрительные игры.

Цветная мозаика. Ребенок свободно располагается возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленды. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

Далеко—близко. Ребенок свободно располагается в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.