

Гимнастика для глаз

«Колбочки», «палочки», «радужка» - такие забавные слова обозначают составляющие сложной сенсорно-оптической системы, объясняющей, как устроен человеческий глаз. Надо ли говорить, как нужны здоровые глаза, и как важно дать малышу возможность видеть окружающий мир?

Однако ребенок видит мир совсем не так, как взрослый человек: кроха рождается дальновзорким, и это физиологическая норма.

В возрасте 1-2 лет взгляд ребенка постепенно становится более осмысленным, малыш изучает окружающее пространство, однако увиденная картина пока остается для него двухмерной.

В возрасте 2-4 лет зрение ребенка уже полностью сформировывается. Однако бинокулярное зрение, которое появляется в 2-3 года, полноценно формируется только в 7-15 лет.

К сожалению, в наше время немногие могут похвастаться отменным зрением. Виной тому состояние экологии, качество питания, наследственность, наконец, отношение взрослых к зрению ребенка. Но тут в наших силах кое-что изменить!

Профилактику неправильных зрительных привычек можно начать с 2-3 лет.

- Подбираются соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется (мяч, юла). А вот время «тихих» игр, способствующих пристальному смотрению (шашки, шахматы, головоломки), лучше уменьшить.
- Учите малыша сидеть на стуле и за столом правильно, не горбясь.
- Обращайте внимание на то, что нужно чередовать зрительную нагрузку на близком и дальнем расстоянии, а зрительное напряжение – с отдыхом и гимнастикой, активными движениями.

Наиболее распространены следующие отклонения в развитии зрения:

1. Близорукость (миопия) – удаленные объекты плохоразличимы, тогда как на близком расстоянии человек видит хорошо.
2. Дальновзоркость (гиперметропия) – обычно плохая видимость вблизи, но зрение может быть нечетким и при взгляде на отдаленные предметы.

3. Косоглазие – вызвано неправильной работой одной или нескольких глазных мышц.

Одним из средств профилактики этих серьезных заболеваний является гимнастика для глаз.

Малыши 2-3 лет могут выполнять следующие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза, открыть (3-4 раза).
2. Быстро-быстро поморгать. Остановиться, осмотреться. Снова поморгать.
3. А теперь глаза закрой

И погладь руками

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

4. Пальчик к носу движется,

А потом обратно

На него посмотреть

Очень нам приятно.

В 3-4 года можно добавить такие упражнения:

1. Тремя пальцами каждой руки нажать на веко, через 1-2 сек. снять. (3-4 раза)
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд по ходу движения.
3. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. (3-4 раза)

Для детей 4-5 лет упражнения можно усложнить:

1. В вытянутой руке карандаш. По широкой дуге он движется влево, вправо, вниз. Надо непрерывно следить за ним глазами.(5-6 повторов)
2. Круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.(4-5 раз)

3. Упражнение делается на счет. Не поворачивая головы посмотреть направо, зафиксировать взгляд (1-4), затем посмотреть вдаль прямо (1-6). Аналогично выполняются упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. (по 2 повторения в каждую сторону)

Дети 5-7 лет могут выполнять уже следующие упражнения:

1. Встать у стены и, не поворачивая головы, переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол комнаты; из левого верхнего – в правый нижний. (5-6 раз)

2. Смотреть на указательный палец до раздвоения в глазах (6 повторов, 3 раза каждой рукой с отдыхом).

3. Самомассаж глаз. Круговые поглаживания глаз – веки закрыты, от внутреннего угла глаза по верхнему веку двумя подушечками пальцев.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо- прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Зрительная гимнастика будет иметь смысл лишь в том случае, если проводить ее регулярно и систематически.