

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.



В детском возрасте зрение может упасть довольно быстро, ведь дети нагружают глаза порой даже больше, чем их родители. Занятия в школе, дополнительных секциях, домашние задания — все это требует сосредоточения и напряженной работы глаз, которым периодически нужен отдых и зарядка. Поэтому необходимо приучить детей делать гимнастику для зрения.

Регулярные упражнения помогают скорректировать небольшие зрительные нарушения и не дают развиваться ряду патологий, так как улучшают кровоснабжение органов зрения, тренируют и укрепляют глазодвигательные мышцы, делая их более «устойчивыми» к негативному влиянию внешних факторов. Всего несколько минут в день позволяют получить значительный эффект.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

Гимнастику для зрения можно проводить в любое время суток, все зависит от предпочтений ребенка. Кому-то удобнее выполнять упражнения утром, кто-то предпочитает делать их после школы, а кто-то перед сном или на перемене между уроками. Если есть время, то лучше не ограничиваться одним подходом и повторять весь цикл несколько раз в день. Малышам от трех лет хватит 5-10 минут 3 раза в день. Количество повторов для школьников зависит от их нагрузки: оптимально уделять гимнастике время после каждого часа напряженной работы. Это не отнимет много времени, зато принесет ощутимую пользу. Первые результаты будут заметны уже через месяц.

Некоторые родители считают, что детям дошкольного возраста гимнастика не нужна, так как они не испытывают такого зрительного напряжения, как дети старше. Но это заблуждение. Укреплять мышцы глаз нужно с самых ранних лет.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ:

1. Важно работать только глазами: голова и шея обычно остаются неподвижными.
2. Следите за нагрузкой: первые дни достаточно заниматься всего несколько секунд. Количество самих упражнений и повторов лучше увеличивать постепенно, иначе и сама гимнастика окажется слишком большой нагрузкой на глаза ребенка.
3. Школьники могут заниматься самостоятельно, а за малышами обычно присматривают родители. Важно контролировать правильность выполнения всех заданий, иначе можно получить проблемы со зрением. Иногда занятия проводятся в детских садах. Воспитатель использует популярные методики, выбирает соответствующие возрасту детей упражнения и проводит гимнастику 2-3 раза в день. Чтобы малышам было интереснее заниматься, такая тренировка проходит под музыку, сопровождается песнями, стихами или играми, которые воспитатель подбирает для каждой конкретной группы.
4. Упражнения для зрения необходимо выполнять каждый день, чтобы закрепить эффект. Если малыш занимается в детском саду, уточните у воспитателя, какие методики он использует, чтобы тренироваться с ним на выходных.
5. Не нужно проводить слишком много упражнений, большая нагрузка не даст необходимый результат, а только утомит малыша. Для зрения полезнее заниматься регулярно и несколько раз в день по 5-10 минут.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Существует большой перечень упражнений для укрепления глазных мышц детей. Внимательно ознакомьтесь с предложенными вариантами и четко следуйте инструкции. Не будет лишним показаться врачу перед тем, как начать заниматься. Помните, что упражнения только укрепляют мышцы, а если необходимо вернуть остроту зрения или помочь глазам восстановиться после травмы или в других ситуациях, гимнастику подбирает врач строго индивидуально. Любое самолечение чревато самыми неблагоприятными последствиями и может даже испортить зрение.

ЛАБИРИНТ

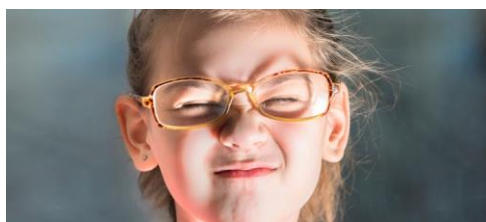
Ребенок смотрит на таблицу, на которой нарисованы волнистые линии и круги разного цвета. В течение минуты он должен медленно водить глазами по этим линиям.

ТУДА-СЮДА

Ребенок смотрит в центр большого предмета, расположенного напротив. Сначала ему нужно поднять взгляд от центра вверх, затем опустить его вниз, потом снова поднять в центр, посмотреть влево, а затем вправо и снова вернуться в центр, после чего повторить упражнение еще 4 раза.

ЧАСИКИ

Ребенок встает напротив часов с крупным циферблатом, на расстоянии около 40 см, и смотрит на время: его взгляд движется, копируя движение секундной стрелки и останавливаясь на каждой цифре на 1-2



секунды. После 5-6 повторений упражнение проводится в обратном направлении, то есть взгляд движется против часовой стрелки. Задание можно усложнить: после 5-6 подходов можно выполнить его снова, но уже отодвинувшись от циферблата на метр, а затем на полтора, если это позволяет размер цифр и зрение малыша.

МАЯТНИК

На расстоянии 35-40 см от глаз нужно повесить маятник: большую пуговицу на нитке или что-то похожее. В течение 30 секунд этот маятник должен раскачиваться, а ребенку необходимо следить за его движениями. Затем нужно сделать перерыв и в течение следующих 30 секунд смотреть в окно.

ЖМУРКИ

Необходимо зажмурить глаза, досчитать до пяти и плавно открыть их, затем повторить упражнение еще 7-8 раз. За выполнением упражнения должен следить взрослый: важно, чтобы ребенок не торопился, спешка приведет к еще большему напряжению глазных мышц. Можно выполнить и схожее упражнение: быстро-быстро моргать в течение 5 секунд, потом 1-2 секунды отдохнуть и повторить задание еще 5 раз.

ДАЛЕКО-БЛИЗКО

Ребенок встает у окна и в течение 10 секунд рассматривает самый дальний предмет на улице. Затем он переводит взгляд на картинку, которую родитель предварительно наклеил на стекло, и рассматривает ее также в течение 10 секунд, после чего снова возвращается к дальнему объекту. Выполнять упражнение нужно 7-8 раз.

ВОСЬМЕРКА

Малышу необходимо представить себе цифру восемь и нарисовать ее глазами. Если ребенок еще маленький и ему сложно справиться с этим заданием, родители могут написать восьмерку на листе бумаги, чтобы малыш «обвел» ее взглядом. Сначала восьмерка должна стоять вертикально, а затем горизонтально, как знак бесконечности. Обе цифры нужно «обвести» по 7-8 раз.

КРЕСТИКИ-НОЛИКИ

Упражнение выполняется в комнате: сначала нужно медленно начертить глазами «крестик», от верхнего левого угла комнаты в правый нижний и от правого верхнего в левый нижний, а затем «нолик», который будет касаться потолка, пола и стен. 5-6 повторений будет достаточно. Дети постарше могут делать упражнение с закрытыми глазами. Важно, чтобы голова оставалась неподвижной.

ПРИБЛИЖЕНИЕ

В максимально вытянутой руке ребенок держит яркий фломастер или другой небольшой предмет и внимательно смотрит на него, не отвлекаясь на другие вещи. Затем он медленно подносит фломастер к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, нужно сделать 5-секундный перерыв, после чего повторить упражнение еще 5-6 раз.



ОТДЫХ

В конце гимнастики глаза должны хорошо отдохнуть. Пусть ребенок закроет их, досчитает до 15 и снова откроет на пару секунд. Достаточно 5-6 повторов.

ИГРЫ НА УЛИЦЕ

Необязательно заниматься только дома. Упражнения для зрения можно выполнять и во время прогулки, по дороге в садик или школу. Например, искать глазами какие-то предметы, которые называет родитель, считать прохожих и машины вблизи и вдалеке, встать перед домом и пробежаться глазами по всем окнам.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Выполнять однообразные упражнения детям может быть скучно. Увлечь их гимнастикой, просто рассказав, какую пользу она несет, не получится, особенно если у вас ребенок дошкольного возраста.

Лучше обернуть все в игру: представить, что ребенок — герой какой-нибудь сказки, и движения глазами он делает, чтобы лучше рассмотреть драконов, с которыми ему предстоит сражаться, или при помощи глаз он вводит код на двери секретной лаборатории. Расскажите ему, что супергероев с плохим зрением не бывает, поэтому все они делают гимнастику несколько раз в день. Вариантов может быть много, и зависят они только от фантазии родителя и увлечений ребенка.

Хорошо помогают стихи и песни, написанные так, чтобы на каждую строчку ребенок выполнял то или иное движение глазами. Можно воспользоваться картинками и плакатами с различными схемами: пусть малыш представит, что это лабиринт, и глазами передвигается от одного предмета на плакате к другому. Выбор варианта здесь также зависит от возраста маленького пациента и его предпочтений.

И, конечно, нельзя увлечь ребенка без личного примера. Маленькие дети, особенно дошкольного возраста, хотят быть похожими на родителей и подражают им. Если малыш увидит, что его мама или папа делает зарядку для глаз, то охотнее присоединится и переймет эту привычку.