

Гимнастика для глаз

Усталость глаз очень часто приводит к зрительным нарушениям. В наш век преобладания технических средств обучения, повышенных умственных нагрузок очень важно заниматься профилактикой заболеваний глаз. И лучше всего с этим справляется детская зрительная гимнастика. Узнаем о ее видах.

Гимнастика для глаз в детском саду, в школе, на уроке

Уже при посещении детского дошкольного учреждения ребенок может испытывать длительные зрительные нагрузки. Речь идет о занятиях рисованием, лепкой, конструированием, которые требуют напряжения глаз, сосредоточения внимания на одной точке. Такие нагрузки увеличиваются в школе, на уроках. Специальные упражнения помогут снять зрительное напряжение, дать возможность глазам отдохнуть. Итак, для детей дошкольного возраста рекомендуется делать дважды в день следующее:

1. Движение глазами вправо-влево. Воспитатель показывает их детям сначала в медленном темпе, предлагая представить себя хитрой лисицей, которая высматривает зайца. Затем такие движения выполняются в ускоренном темпе. В конце глаза закрываются.
2. Зажмуривание с широким открытием глаз. Воспитатель показывает, как сильно нужно зажмурить глазки на 4-5 секунд, а затем открыть их широко-широко, как бы сильно удивляясь.
3. Чешем носик. Рука вытягивается полностью, указательный пальчик помещается напротив носа. Глаза смотрят на приближающийся издали палец, который легонько почесывает нос и медленно удаляется.

В школе для выполнения подобной гимнастики подойдут учебные пособия. Например, учитель берет в руки большой треугольник и предлагает детям обвести его взглядом, останавливаясь на углах. То же самое можно сделать с прямоугольником, кругом.

Еще одно упражнение с геометрическими фигурами — «Покажи глазами». Учитель на доске прикрепляет в ряд 6-7 геометрических фигур. Задача ученика — по заданию педагога, глазами, без поворота головы показать фигуру, которую он называет. Упражнение представляет собой перемещение глаз и закрепление знаний о форме.

Эффективным является упражнение, при котором движения глазами выполняются с закрытыми веками. Дети смотрят вверх, вниз, вправо, влево.

«Удивимся» — дети глазами имитируют удивление, поднимая широко раскрытые глаза вверх вместе с бровями. В этом положении нужно задержаться на 3-4 секунды.

На уроках для разнообразия подобные упражнения можно сочетать с массажем: дети кладут пальцы на закрытые глаза и массируют их по часовой стрелке, затем против нее.

Гимнастика для глаз для детей при близорукости, при дальнозоркости, при косоглазии, при астигматизме

Если родители не занимаются профилактикой утомляемости глаз у ребенка, то это часто приводит к развитию их заболеваний. И тогда уже требуется выполнение специальной гимнастики.

При близорукости, то есть миопии, это следующие упражнения:

1. Моргание глазами в быстром темпе 30 секунд. Затем веки надо сомкнуть, дать отдохнуть.
2. Глаза нужно сильно зажмурить на 4-5 секунд, затем столько же времени держать их широко открытыми.
3. Исходное положение для выполнения упражнения — стоя. Необходимо вытянуть вперед руку и смотреть на указательный палец, приближающийся к лицу.
4. Безымянный, указательный и средний пальцы обеих рук нужно положить на закрытые глаза, слегка прижать их и отпустить.

5. Три пальца рук положите на надбровные дуги. Нужно тянуть кожу лба вверх, а глаза опускать вниз, преодолевая образующееся при этом сопротивление.
6. Голова не двигается, а глазные яблоки медленно поднимаются вверх до крайней точки и так же опускаются вниз.

Все вышеуказанные движения гимнастики выполняются по 6-7 раз. Вначале ребенок должен делать это вместе с взрослым, который сидит напротив. Затем родители могут просто руководить малышом словесно.

При дальнозоркости полезной будет такая гимнастика:

1. «Пишем носом». Нужно усадить мальчика или девочку прямо. Предложите ребенку представить себя Буратино. Он должен написать кончиком носа буквы. При этом обязательно смотреть глазами на кончик носа. Также можно рисовать круг, треугольник, прямоугольник. Упражнение выполняется на протяжении 3-4 минут.
2. Пальцы малыша в разведенном положении должны находиться на уровне глаз. Ребенок пытается рассмотреть то, что находится перед ним сквозь пальцы. Можно при этом немного двигать головой.
3. Повороты головы вправо-влево с одновременным движением глазами.
4. На расстоянии трех метров от лица ребенка расположите большой яркий предмет. Пусть ребенок вытянет свою руку и переводит взгляд медленно с предмета на пальцы руки.

Упражнения для глаз при косоглазии у детей:

1. Пусть ребенок расположит свой указательный пальчик на носу. Движениями глаз он должен следить за поднятием пальца вверх, до полного вытягивания руки, затем вниз.
2. Голова не двигается, а ребенок смотрит вверх, вниз, влево, вправо. После каждого цикла веки закрываются.
3. Рисование глазами восьмерки в воздухе.

4. Здоровый глаз нужно закрыть. Двигать головой в сторону больного глаза следует до упора.
5. При закрытом здоровом глазе нужно двигать в быстром темпе больным вправо и влево.

Детская гимнастика для глаз при астигматизме — это:

1. Вращение глазами по часовой стрелке.
2. Переведение взгляда по направлению вверх-вниз-вправо-вниз. Затем движения делаются вверх-вниз-влево-вниз.
3. Полусогнутая рука располагается напротив лица. Глаза должны следить за ее медленным приближением к носу, затем за удалением

Эти три упражнения в начале выполняются по 2-3 раза, а в конце первой недели занятий их нужно делать уже двумя подходами.

Гимнастика для глаз для детей по Аветисову, метод Бейтса, метод тибетских монахов

Методика Аветисова сегодня используется для профилактики расстройств зрения и для его восстановления. Она полезна для школьников и состоит из трех видов гимнастики.

Упражнения для улучшения кровообращения:

1. Сомкнуть веки на 4-5 секунд, затем открыть глаза широко на 4-5 секунд.
2. Быстрое моргание в течение 10-15 секунд, закрытые глаза на такое же время.
3. Сомкнуть веки и указательными пальцами массировать их по часовой стрелке одну минуту.
4. Сомкнутые веки слегка прижимаются пальцами и опускаются.

Упражнения для укрепления мышц:

1. Медленное переведение взгляда ребенком из потолка на пол. При этом голова не двигается, а глаза не останавливаются посередине расстояния.
2. Глаз ребенка двигается вправо и влево с фиксацией точки посередине.
3. Движения глазами вправо-вверх-влево-вниз. Затем то же выполняется в обратном направлении.

Упражнения для улучшения аккомодации выполняются стоя:

1. Ребенок смотрит вдаль. Затем взгляд переводится на палец руки, расположенный на расстоянии 20 сантиметров от носа, задерживается на 5 секунд и снова переводится вдаль.
2. Вытянутая рука ребенка приближается к носу медленно, и глаза следят за ней до тех пор, пока изображение не начнет двоиться.
3. Вначале юный пациент должен смотреть на пальцы вытянутой правой руки. Затем левой рукой закрывается левый глаз, а правый должен следить за приближением и удалением правой руки. Далее то же самое выполняется другим глазом.

Методика Бейтса позволяет устранять астигматизм. Она включает в себя последовательное выполнение таких упражнений:

1. Палец правой руки ребенок располагает на расстоянии 30 сантиметров от своего носа. Он должен фокусировать взгляд сначала на пальце, затем переводить его предметы, находящиеся вдали. Так нужно проделать 10 раз.
2. Вначале открытыми, затем закрытыми глазами в воздухе выписывается большая цифра 8. Повторить по 10 раз.
3. Указательный палец руки фиксируется на расстоянии 25-30 сантиметров от уровня носа. Сначала закрывается правый глаз и второй смотрит на палец 10 секунд, затем левый.
4. Глаза нужно сильно зажмурить на 5 секунд. Потом на такое же время они широко открываются. Повторяется 8-10 раз.

5. Массирование кончиками пальцев глаза с закрытыми веками круговыми движениями. Подобный массаж нормализует внутриглазное давление. Затем веки открываются, массаж повторяется.

Тибетские монахи известны своими универсальными рецептами здоровья, методиками оздоровления и очищения организма. В их арсенале имеется и замечательное упражнение, простота и доступность которого помогают усилить в глазах кровообращение, снять усталость и со временем, при систематическом его выполнении, улучшить остроту зрения. Итак, вначале нужно хорошенько разогреть ладони рук трением друг об друга. Затем их (не пальцы!) кладут на сомкнутые веки и надавливают со средней силой на глаза. Делать это надо в темпе одно надавливание за одну секунду. После тридцати подобных нажимов следует сделать паузу, но глаза не открывать. Цикл повторяется трижды. Детям такое упражнение вначале может делать мама, считая до тридцати. Затем, когда ребенок научится, он может проделывать его самостоятельно под счет взрослого.