



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

Существует множество разработанных комплексов упражнений для сохранения остроты зрения, как взрослых, так и малышей.

Гимнастика для глаз для детей достаточно проста.

В некоторых случаях нужно всего лишь посчитать с ребенком деревья, растущие за окном, проезжающие машины, или другие объекты окружающей среды.

В чем польза детской гимнастики для зрения?

Современный мир насыщен новомодными телефонами, увлекательными компьютерными играми, захватывающими мультфильмами. Неудивительно, что зрение детей резко ухудшается, поэтому их глаза требуют отдыха и расслабления.

Проведение зарядки для глаз не требует больших затрат времени. Обычно один сеанс может занять от трех до пяти минут. Цель упражнений - дать отдых уставшим глазам.

Выделяют ряд причин снижения остроты зрения:

Частое использование компьютерных игр или просмотр телевизионных программ. В день ребенку разрешено проводить перед экранами не больше двух часов. Если это время превышает, ребенок выполняет каждые 50 минут специальные упражнения, чтобы дать глазам отдых. Усталость мышц после долгого чтения книг. Различного рода заболевания глазных яблок (близорукость, дальнозоркость, глаукома на первых стадиях). Гимнастика не только увеличивает остроту зрения у детей, но и обладает способностями снимать спазмы глазных (внутренних и наружных) мышц, поддерживать общий тонус, снимать усталость, убирать мешки под глазами, обогащать глазные яблоки притоком крови, в результате чего значительно поднимается зрительное восприятие.

Варианты проведения гимнастики для глаз для детей

Комплекс упражнений ребенок должен выполнять 2 – 3 раза на день. Необходимо чтобы движения глаз были равномерными, а мышцы глаз постепенно по очереди входили в состояние напряжения.

Расслабляющие техники

Чтобы расслабить зрение, медики советуют закрывать глаза в полной темноте и представлять в воображении полностью темную или черную поверхность. Это помогает снять возбужденность сетчатки и дает мышцам отдых.

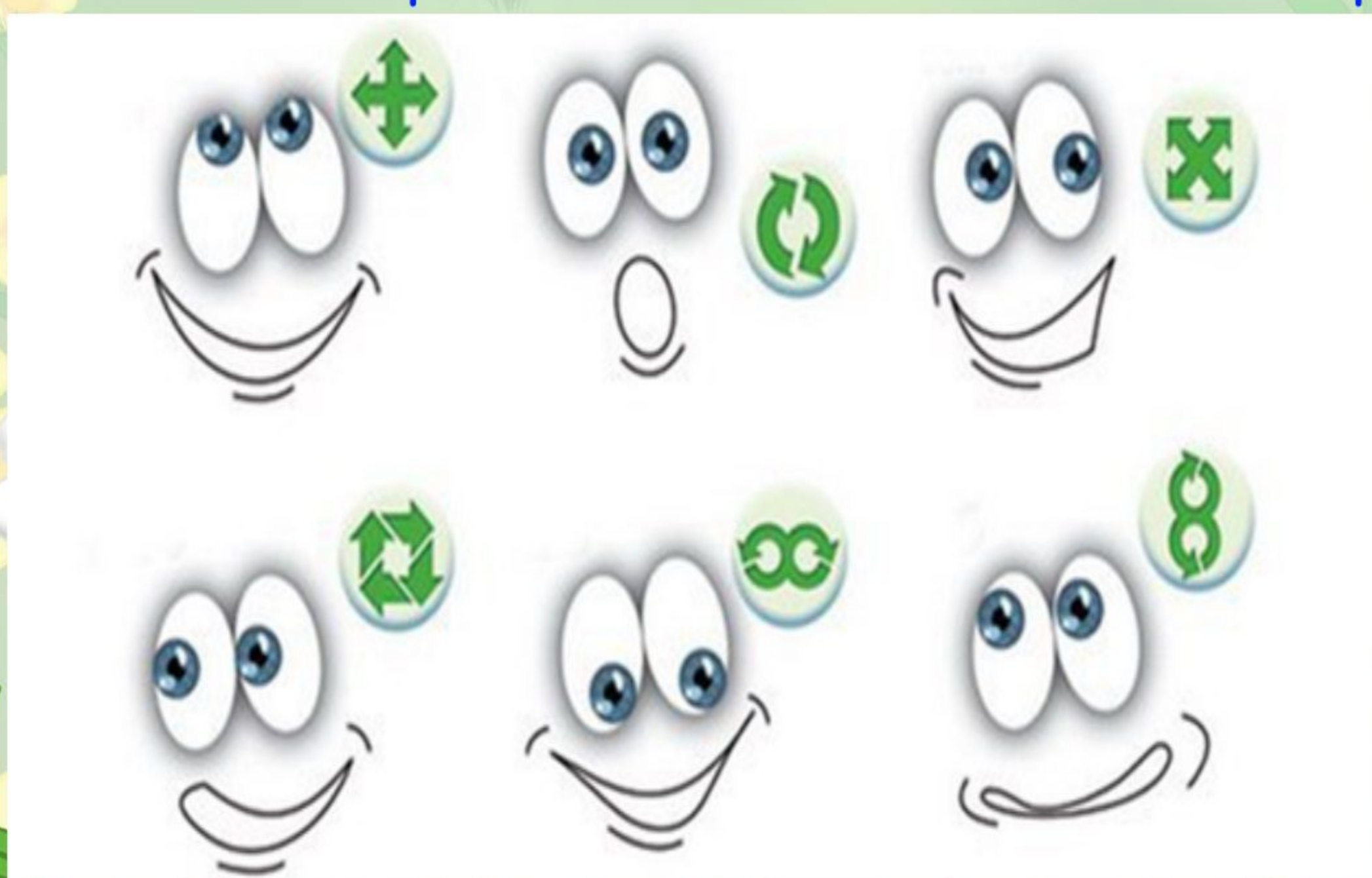
Требуется посмотреть на любой объект в течение 3-4 секунд, находящийся очень далеко, а затем сфокусировать взгляд на близком объекте.


Упражнение от косоглазия

Требуется развести зрачки в разные стороны, а затем свести их к одной точке носа. Выполнить 5 раз.

Гимнастика для глаз для детей в стихах

Прекрасный расслабляющий эффект дают глазные упражнения с одновременным чтением стихотворений. Благодаря такой технике развивается и зрение и память. Вот один из вариантов стихов:





Раз - налево, два - направо,
Три - наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в сотню раз!

Игры для восстановления зрения

Специалистами создана и специальная игра «Напиши носом». Суть ее в том, что ребенок с помощью носа «рисует» в воздухе определенный объект или предмет, а окружающие угадывают, что же он имеет в виду.

После каждого гимнастического упражнения нужно спокойно расслабить глаза, поводить ими со стороны в сторону, слегка поморгать.

Такие и похожие техники гимнастики для детей для глаз проводятся каждый день. Конечно, всё следует делать в меру, без принуждения или раздражительности, иначе благотворный эффект сведется на нет.