

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ О ВОЗРАСТА,

Подготовила Кулешкова Наталья Вячеславовна, воспитатель



Дорогие родители! Глаза – это необыкновенный дар, которым природа наградила живых существ. Как вы думаете, почему? Через глаза люди способны воспринимать большую часть информации. Нет ни одного вида деятельности, в котором бы не принимали активное участие глаза. Сейчас идёт век стремительного развития всех направлений деятельности человечества, в связи с этим возрастают нагрузки на организм, в том числе и на глаза. Количество детей с нарушением зрения увеличивается с каждым годом, хорошо видящих детей можно назвать счастливыми. Не зря, выражение «Береги, как зеницу ока» пришло к нам из далёкой старины. Зрение надо беречь с раннего детства, но мы очень часто об этом забываем.

Такое заболевание как близорукость очень распространено среди дошкольников. Если ребёнок плохо видит - это помеха для жизни и его нормального развития. Если же у вашего ребёнка уже есть это заболевание, то просто необходимо постоянно заботиться о глазах. Оказать помощь может специальная физкультура: зрительные упражнения и игры. Они помогают снимать зрительное напряжение и утомление глаз, расслаблять мышцы глаза, способствуют улучшению кровоснабжения глаза и циркуляции внутриглазной жидкости. Также они помогают повысить уровень зрительной выносливости к зрительным нагрузкам.

Дома с детьми можно самостоятельно проводить комплекс упражнений и гимнастику для глаз.

Комплекс упражнений для предотвращения близорукости

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 сторону, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике).

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Жили-были у Иринки

Два мяча в одной корзинке:

Вправо-влево мяч большой

Прыгал очень хорошо!

Раз и два, туда-сюда,

Не догонишь никогда!

Крошка-мяч прыгучий очень,

Скачет, скачет, как захочет,

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Зацепился и повис.

Движения глазами вправо-влево.

Повторить 5 раз

Движения глазами вверх-вниз.

Повторить 5 раз.

Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик».

Солнечный мой зайныка,
палец

Прыгни на ладошку,

Солнечный мой зайныка,

Маленький, как крошка.

который

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик и опять

На плече давай плясать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щёчки тёплыми лучами

Нежно согревает.

Ладонку вперёд, на неё указательный

другой руки

Прослеживают взглядом за пальцем,

*последовательно прикасается к
перечисленным частям тела, голова
зафиксирована.*

Закрывают глаза ладонями.

