

Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений, применяемых на уроке.

90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренажер, специальную сзему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

Согласно различным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные зрительные нагрузки. По данным исследований В.Ф. Базарного, при напряженных зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей, по мнению ряда авторов, является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях (работа с книгой, тетрадь) и теряет способность к четкому видению отдаленных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится мне в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме занятий. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности

1. Гимнастика для глаз на офтальмотренажере.

На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх-вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки по внешнему и внутреннему овалам, по кругам в центре. Каждая траекториям отличается от остальных цветом. Это делает схему яркой, красочной. Упражнения выполняются стоя.

2. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами.

Например, на листе ватмана размером 1 х 2 м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (на передней или боковой стене, на потолке кабинета). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению можно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упражнения выполняются стоя.

3. Работа с расположенными на стенах кабинета карточками.

На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображение предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, записанных на карточках, предложения и т.д.

Упражнения, укрепляющие мышцы глаз

Комплекс 1

Делать их нужно сидя, с выпрямленной спиной и шеей.

1. Прodelайте движения глазными яблоками вверх-вниз, затем на некоторое время закройте глаза. Повторите 3 раза.
2. Посмотрите вверх, вперед, вниз, вперед, закройте глаза. Повторите 3 раза.
3. Посмотрите налево, направо, закройте глаза. Повторите 3 раза.

4. Посмотрите налево, вперед, направо, вперед, закройте глаза. Повторите 3 раза.
5. Не поворачивая головы, посмотрите направо, вверх, вниз, затем в правый верхний угол и в левый нижний угол. Повторите 3 раза. Закройте глаза. Сместите направление – левый верхний угол, правый нижний угол. Повторите 3 раза, затем закройте глаза.
6. Медленно сделайте 3 круговых движения глазами направо, закройте глаза; затем 3 круговых движения налево и снова закройте глаза.
7. Посмотрите на кончик носа, затем на какую-нибудь отдаленную точку. Повторите 5 раз, затем закройте глаза.
8. Посмотрите на кончик пальца на расстоянии 30 см от глаз, а затем на какую-нибудь отдаленную точку. Повторите 5 раз, затем закройте глаза.
9. Продолжительное время смотрите на какой-нибудь предмет не мигая. Не смотрите на предмет в упор, рассматривайте его детали.
10. Зажмурьтесь и сильно сожмите веки, после этого сделайте несколько быстрых мигательных движений. Повторите 3 раза, затем закройте глаза.

Комплекс 2

1. Посмотреть влево, затем вправо, вверх и вниз, не поворачивая головы (4 раза).
2. Посмотреть вправо вниз, влево вверх, влево вниз, вправо вверх (4 раза).
3. Сделать круговые движения глазным яблоком слева направо и затем справа налево (каждое движение по 4 раза). Те же самые движения проделать при закрытых глазах.
4. Широко открыть глаза и посмотреть вверх, сосчитать до 10 и опустить их. При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, чтобы не морщить лоб. Это можно контролировать, положив на лоб руку. Упражнение следует повторить 8 раз.
5. Открыть глаза и посмотреть вверх и влево, сосчитать до 10, затем опустить веки. То же самое проделать, смотря вверх и вправо. Упражнения повторить по 5 раз в каждую сторону.

Некоторые советы для сохранения зрения

1. Не читайте при слабом освещении, особенно текст, написанный мелким шрифтом. Мелкий шрифт вообще нужно избегать.
2. Не читайте при падающем непосредственно на страницы освещении, создающим блеск в глазах.
3. Не смотрите телевизионные передачи, особенно цветные, длительное время и на близком расстоянии (оно должно быть не менее 2,4 – 3 метра). Старайтесь смотреть телевизор, не фиксируя зрение в одной точке, а двигая глазами, рассматривая детали и движение артистов.
4. Не рекомендуется длительный неподвижный взгляд в упор. При длительном рассматривании предметов на близком расстоянии время от времени меняйте фокус зрения – помотрите в окно или на какую-нибудь отдаленную точку в течение минуты, прикройте на несколько минут глаза ладонью. Это помогает снять напряжение.
5. Темные очки носите только при сильном солнечном свете – на пляже, в горах и т.д. Глаза необходимо тренировать, чтобы они привыкли к солнечному свету – он им необходим. Для этого проделывайте следующее упражнение: закройте глаза, поверните голову направо, налево, чтобы лучи солнечного света согрели область глаз. Затем откройте глаза, не глядя на солнце. Повторите несколько раз.

Автор: учитель начальных классов МОУ лицея №19 Давлетшина Ирина Викторовна