



БУ ХМАО-Югры «Нижневартовский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов»

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



*Инструктор по адаптивной физкультуре: Павелко
Артем Владимирович*

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Около 90 процентов информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь.

К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.



К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастик для глаз в образовательной организации и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

Цель зрительной гимнастики:

- включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
- формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях), снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

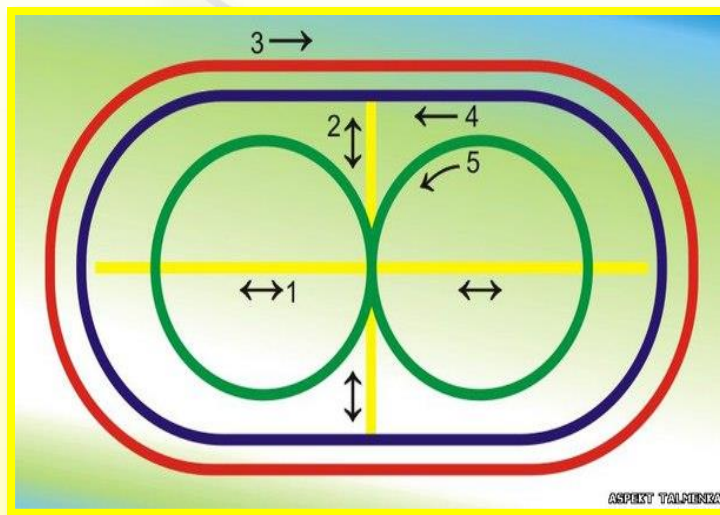
При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
- длительность проведения зрительной гимнастики определяется в зависимости от возраста детей от 3 до 10 минут;
- выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительного работы, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Варианты зрительных гимнастик:

1. с опорой на схему



2. с использованием художественного слова

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

3. с сигнальными метками (упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка)).

4. с индивидуальными офтальмотренажерами (на индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки» помещаются предметные картинки по лексическим темам, дети сами держат их на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.)

5. с настенными и потолочными офтальмотренажерами

(это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.)

6. электронные зрительные гимнастики.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ

- ✓ Не сидите близко перед экраном телевизора. Желательно, чтобы расстояние от экрана телевизора до глаз составляло не менее 3 м.
- ✓ Не читайте, уткнувшись носом в книгу. Книга должна находиться от глаз на расстоянии не менее 30 см.
- ✓ Не читайте в потемках и в общественном транспорте. При плохом освещении и тряской езде тяжело различать буквы. Чтобы сфокусировать изображение, глазам приходится прилагать больше усилий.
- ✓ Спорт и подвижные игры помогут вам сохранить здоровье и хорошее зрение. Играя в футбол, большой и настольный теннис, бадминтон, старайтесь не терять из вида мяч.
- ✓ Рационально питайтесь. Ваше питание должно быть сбалансированным. В рационе должно быть мало жиров, но достаточно разнообразных цельных зерен, плодов и овощей, содержащих витамины, полезные минеральные вещества и клетчатку. Диетологи рекомендуют для сохранения здоровья и зрения планировать рацион таким образом, чтобы есть часто, но мало (5-6 раз в день).