

Как сохранить зрение ребенка

Порубова Ирина Петровна,
воспитатель

Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире.

Детское зрение особенно важно беречь, и следить за ним нужно с самых ранних лет. Уже с детства ребенок привыкает к длительным просмотрам телевизора, игр на планшете и компьютере, в школе нагрузка возрастает, это связано с тем, что дети много читают, учат уроки, работают за компьютером, смотрят телевизор, играют в компьютерные игры. Глаза постоянно напряжены, и не успевают отдыхать. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание. Один из наиболее удобных и проверенных способов сделать с детьми гимнастику для глаз.

Основной комплекс упражнений для глаз

Письмо носом. Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить

Упражнение можно выполнять и лежа, стоя, но лучше всего сидя.



Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать. Теперь пишите или рисуйте в воздухе своей ручкой разные буквы, домик с дымом из трубы, кружочек или квадратик.



Упражнение 1. Глубоко и медленно вдыхая (лучше, животом), смотрим вверх в область между бровями, задерживаем глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, глазки возвращаем в исходное положение и закрываем на несколько секунд.



Упражнение 2. Нужно сделать глубокий вдох и посмотреть на кончик носа. Глаза на несколько секунд задерживаются и, выдыхая, возвращаются в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение 3. На вдохе медленно поворачиваем глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, вернем глаза в исходное положение. Таким же образом поворачиваем глаза влево.



Упражнение 4. На вдохе смотрим в правый верхний угол и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе смотрим в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. Затем начинаем с левого верхнего угла.



Упражнение 5. Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12 часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. После выполнения упражнения закрыть глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут).

