

Берегите зрение детей!



Глаза -это чудесный дар, которым наградила нас природа. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится детей с расстройствами зрения. Близорукость сейчас очень распространены среди дошкольников. Плохое зрение - немалая помеха в жизни. Но если так распорядилась природа, и у ребенка уже есть отклонения в зрении для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Помочь в этом может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, то есть выносливости к зрительному утомлению.

**«Использование методики Ковалева для поддержания и стимуляции
определенного уровня зрительной системы.»**



Тренажер «Солнышко».

Это самый простой тренажер. Для его изготовления нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи. Тренажер «Солнышко» применяется для детей ясельного возраста, с успехом может быть применен в детском саду во всех группах. Взрослый, надев рукавички — тренажер, разводит руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре. Вначале он объясняет ребенку, что ему нужно делать. Затем начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Ребенок видит только одно солнышко на ладонях. Таким образом, они переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Взрослый контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.



Схема тренажера: вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони. Затем ставим руки в положение в сторону — вверх /одна рука/ и другая в сторону — вниз. Рука как бы показывает диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения, затем меняем положение рук и снова проводим тренаж.

Таким образом, мы заставим сокращаться и расслабляться все глазораздвигательные мышцы ребенка.

Вместо солнышка нашиваются бабочки, очень яркие. При сжатии и разжати ладоней получается красочный эффект летящих бабочек, у которых, действительно работают крылышки. Есть варианты солнышка с лучиками, ягодок, цвет тоже может быть разнообразным, хороший эффект дают флюоресцирующие краски.

Тренажер «Флажок».

Мы можем тренировать «Флажком» конвергенцию (следящие движения глаз в горизонтальной плоскости) и аккомодацию (движения глаз в глубину от себя и к себе). Тренажер — флажок на длинной ручке, ее длина 80 — 90 см., ткани полотнища ярко-красный, другой вариант — зеленый, желтый, голубой и фиолетовый. Пять флажков разного цвета, по одному на каждый день. Задача взрослого — стоя лицом к детям, двигать полотнище флажка по прямым линиям перед собой, «рисую» в пространстве перед собой фигуру прямоугольника со сторонами не менее 1 м х 2 м. Дети следят за флажком одними глазами, не двигая головой. Для детского сада (для всех групп) «рисую» 4-6 раз один прямоугольник, затем рисуем его в другую сторону столько же раз. Потом в прямоугольнике обозначим диагональ (4-5 раз). Вертикаль и горизонталь труда не представляют, дозировка 4-5 движений вверх-вниз, затем вправо-влево.

Варианты упражнений. Взрослый, стоя перед детей, сидящих или стоящих у столов, выполняет движения флажком, указкой в воздухе по определенным направлениям. Рекомендуется широкая амплитуда движений в среднем темпе, остановки флажка в опорных угловых точках обозначаемой фигуры;

Упражнение «Ромашка» для детей дошкольного возраста заключается в том, что взрослый «рисует» в воздухе круг из 30-40 движений по диагонали, через воображаемый центр окружности. Ребенок сопровождает взором каждое движение флажка.

Упражнение «Восьмерка» довольно сложное по характеру движения. Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку. Данное упражнение выполняется по кругу. Упражнения подобного типа рекомендуют Э.С, Аветисов и В.Ф. Базарный, известные советские специалисты, занимающиеся развитием зрения детей и взрослых. В данном

упражнении мышцам глаз приходится выполнять работу ступенчатого типа, движения флажка должно быть медленным. Выполнить 5-6 восьмерок для малышей.

Упражнение «Ромбик». Медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 — 15 рисунков,

Упражнение «Змейка». Упражнение «Змейка» выполняется, как и предыдущее, но без обозначения углов, они плавно округляются, делать медленно 1 минуту.

Упражнение «Оса». Взрослый ходит по комнате с тренажером, ребенку разрешается движение головой при сопровождении флажка взором. Ребенок следит только глазами за тренажером тогда, когда взрослый находится перед ними, т.е. не заходят за их спины. Как только это происходит, дети начинают следить глазами и поворачивают голову вправо или влево.

Тренажер «Вертушка». Этот тренажер вы могли делать в детстве — на конце палки крепился согнутый листок бумаги по углам или кусочек жести, свернутый как пропеллер или вертушка. Вертушка на оси (гвоздик) на палке. Если двинуть вертушку палкой вперед, она начинает вращаться. Такие игрушки очень нравятся малышам, динамичная и звучащая в движении вертушка заставляет следить за ней глазами. Все упражнения аналогичны упражнениям с тренажерами — «Флажок», «Звездочка».

Все используемые упражнения направлены на то, чтобы снять утомление с мышц глаза и хрусталика. Растет число детей, страдающих дальнозоркостью и близорукостью, потому что эти мышцы находятся в постоянном напряжении. Но ученые доказали, что при рассматривании отдельных предметов мышцы хрусталика и глаз находятся в расслабленном состоянии.

Методы профилактики зрения

Отдых:

1. На 1-2 минуты закрыть глаза и представить что-то приятное для себя (сброс зрительного напряжения).
2. Закрыть глаза, прикрыть их ладонями
3. Смотреть 1-2 минуты вдаль с рассматриванием мелких деталей.
4. Массаж глаз кончиками пальцев. Указательный и средний палец
5. Брызгать в глаза холодную воду.



Упражнение для совершенства зоркости Уильма Бейца

1. «Бегают карандаш» И.п.-стоя (сидя). Многократно двигать вытянутую руку держа карандаш влево, вправо, вверх, вниз (За карандашом следят только глаза)
2. Переводить взгляд на стене перед собой: вверх, вправо, вверх, влево
3. В течении 3 сек. смотреть на яркий свет (солнце, лампу)
4. Крепко сожмурить на 3-5 сек. И открыть глаза (4-8раз)
5. Быстро моргать глазами в течении 5 сек. детям, 15 сек. взрослым.

