

Раздел: «Растим здоровыми»

Консультация для педагогов и родителей

Подготовили:

Диденко И.Л. воспитатель высшей квалификационной категории,

Бажукова Т.А. воспитатель высшей квалификационной категории.

ГБДОУ детский сад №13 компенсирующего вида Кировского района.

«Стоит ли ухаживать за глазами?»

Человеческие глаза – это своеобразный живой фотоаппарат. Вы сразу обратите внимание на то, что они имеют определенный цвет. Отчего бывает такое разнообразие цвета глаз? В разные цвета окрашена радужная оболочка глаза: красящее вещество защищает глаз от прямого света. Большая часть красящего вещества радужной оболочки находится на ее задней части, а на передней части его вовсе нет. Поэтому у младенцев радужная оболочка выглядит голубой, пока с ростом ребенка красящее вещество не начинает вырабатываться на передней части этой оболочки. Именно поэтому все дети рождаются с голубыми глазами. Радужная оболочка регулирует размеры зрачка.

Познакомьте детей со строением глаза. Для чего нужно все это знать? А для того, чтобы ребенок понимал, что глаза надо охранять и беречь. В заботе о глазах сама природа помогает человеку, оберегая их своими средствами. Например, потечет пот со лба, его остановит густая изгородь бровей. Понесет ветер в лицо человеку пыль, ее задержит плотный ряд ресниц. Ну, а если пылинки и сдует на роговицу (прозрачную оболочку, в которую заключены все части глаза) их тотчас смахнет мигающее веко. Если же в опасной близости от глаз появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся сами, причем раньше, чем человек успеет подумать об этом. В беседах с ребенком о зрении сконцентрируйте внимание на необходимости сохранить зрение.

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с патологией – нарушение зрения, которое может привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. Каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение: потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Большую часть времени в условиях

домашнего режима дети проводят у экранов телевизоров, за мониторами компьютеров и игровых приставок. Травмы, инфекции, неблагоприятная экология также негативно влияют на зрение. Сегодня мы сталкиваемся с проблемой занятости родителей, и зачастую родители не имеют возможности уделять своему ребенку достаточно времени, чтобы реализовать его потребности в движении. Дети меньше двигаются, меньше бывают на свежем воздухе. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте развитию зрения должно уделяться особое внимание. Научите ребенка играм и упражнениям, которые развивают зрение и зрительные функции, снимают усталость, обогащают его знания и развивают ум!

Зрительная гимнастика является профилактикой переутомления зрительного аппарата, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, и на его работоспособность.

При проведении гимнастики для глаз необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки, если они есть
- сидеть (стоять) прямо, опустить и расслабить плечи, фиксировать положение головы;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться и часто поморгать;
- гимнастику для глаз следует проводить несколько раз (от двух до шести) в течение дня, от 2-3 до 5 минут.

Упражнения для зрительной гимнастики

Гимнастика представляет собой три комплекса упражнений для разных групп мышц, которые необходимо выполнять в заданном порядке. Гимнастика рассчитана на ежедневное выполнение по 5-8 повторений каждого упражнения в спокойном темпе, со временем количество повторений можно увеличить до 12. Делать упражнения можно сразу после рабочего дня и в течение его, если почувствуете напряжение в глазах.

Комплекс упражнений 1

Он нацелен на улучшение кровотока и циркуляции жидкости внутри глаза.

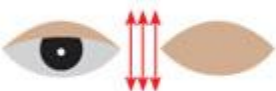
УПРАЖНЕНИЕ 1

Смыкайте и размыкайте веки 6–8 раз. При этом в каждом положении нужно делать 5-секундную паузу.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Быстро моргайте 15 секунд. Остановитесь и лёгкими движениями пальцев помассируйте сомкнутые веки.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Подушечками пальцев слегка придавите глазные яблоки через сомкнутые веки 4 раза. Придавливать не более 3 секунд, делая короткие паузы между нажатиями.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Указательными пальцами надавите в области надбровных дуг. Представьте, что вам нужно преодолеть сопротивление окружающих мышц.



Комплекс упражнений 2

Этот комплекс укрепляет глазные мышцы.

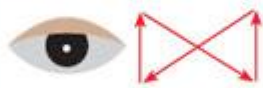
УПРАЖНЕНИЕ 1

Не двигая головой, переводите взгляд с потолка на пол 8–12 раз. Обязательно фокусируйте взгляд в верхней и нижней точке.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Смотрите вправо, затем по диагонали поднимайте глаза вверх и по такой же диагонали опускайте взгляд в левый угол внизу. Прделайте всё в обратном направлении. Голова остаётся неподвижной. Повторять до 12 раз.



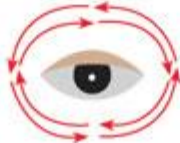
УПРАЖНЕНИЕ 3

Перемещайте взгляд с правой фиксированной точки в левую сторону и обратно. 12 повторений.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Вращайте глазами по часовой стрелке и против часовой, не упуская из виду всё, что видите. 12 повторений.

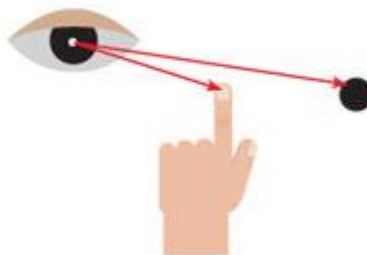


Комплекс упражнений 3

Данный комплекс совершенствует аккомодацию глаз.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Выберите самую дальнюю точку на горизонте. Вытяните руку и выставьте вперёд указательный палец. До 12 раз перемещайте своё зрение с этой дальней точки на кончик пальца.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа. Весь путь, который пройдёт вытянутая рука, не сводите глаз с пальца, постоянно фокусируя на нём своё внимание. Повторите 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Похоже на предыдущее, только в этом случае следите за рукой то одним, то вторым глазом. На каждый из них 8–10 повторов. Глаз, который не участвует в фокусировке, прикрывайте другой ладонью.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Нарисуйте точку на окне. Сфокусируйте на нарисованной точке свой взгляд с расстояния 30–35 см, а затем переведите фокус на какой-нибудь уличный объект. Снова сосредоточьтесь на точке, а затем на объекте с улицы. В течение 5–7 минут. ■

Материал с сайта журнала "Здоровье":

https://zdr.ru/articles/gimnastika_dlya_glaz_professora_avetisova

Упражнения для глаз

- Комплекс игровых упражнений для глаз «На море» (под медленную спокойную музыку)

1.«Горизонт» 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева - направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2.«Лодочка»1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3.«Радуга» 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4.«Солнышко» 1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5.«Пловец плывет к берегу» 1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6.«Яркое солнышко» 1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

- Упражнение «**Метка на стекле**». Пригласить детей к окну, посмотреть на дальние и близкие предметы, понаблюдать погоду, движение транспорта и полет птиц.

Литература:

З.И. Тюмасева, Н.Т. Шеремет «Я – человек, ты – человек, мы – люди»

Л.И. Латохина «Творим здоровье души и тела»

https://zdr.ru/articles/gimnastika_dlya_glaz_professora_avetisova