

Види зорової гімнастики



На сьогоднішній день причини хвороб очей у дітей часто виникають через те, що малюки з самого раннього віку користуються комп'ютерами та електронними пристроями. Дитячі оченята не витримують покладеної на них «електронного» навантаження. Тому

лікарі рекомендують батькам вчити дітей робити гімнастику для очей.

Пропонуємо вам дев'ять нескладних, але ефективних вправ для профілактики здоров'я очей ваших малюків. Дитина зможе робити їх самостійно, але буде краще, якщо гімнастика стане ритуалом, який виконує вся родина.

Вправи для очей для дітей 2-4 років

У цьому віці малюки ще не вміють довго концентрувати увагу на якійсь одній справі, тому зарядка для дітей від двох до чотирьох років має бути максимально простою і веселою. Краще, якщо вона буде проходити в ігровій формі і не займе більше однієї-двох хвилин. Вправи з дітьми в цьому віці можна виконувати в будь-якій зручній періодичності. Але краще всього не менше трьох разів на день.

Вправа 1. Жмурки

Ця вправа-гра попереджає розвиток порушень зору.

Попросіть дитину замружитися і полічіть до трьох. Потім попросіть малюка відкрити оченята. Ваше завдання - навчити дитину спочатку сильно напружувати, а потім максимально розслабляти очі.

Вправа 2. Крила метелика

Вправа покращує циркуляцію крові.

Запропонуйте дитині уявити, що вії - це крильця метелика. Покажіть дитині на своєму прикладі, як моргати очима. Через десять секунд закінчіть вправу і дайте очам відпочинок на п'ять-десять секунд. Далі повторіть рух ще один-два рази. Запропонуйте малюкові повторити за вами.

Вправа 3. Віршик-потішка

Ця зарядка дозволить зняти напругу і зміцнити очні м'язи.

Так само, як в іграх на розвиток дрібної моторики, в цій вправі нам на допомогу приходять віршики-потішки. Малюки набагато охочіше виконують вправи, в яких простежується певний ритм і форма. Можна використовувати такий вірш:

Сидимо в автобусі ми,
Дивимось на всі боки.
(дивимось вправо-вліво не повертаючи голови)
Дивимось вгору, дивимось униз
А автобус наш стоїть, що ж це він притих?
(замружуватися)
Внизу річка - глибоко,
(відкриваємо очі і дивимось вниз, на кінчик носа, не опускаючи голови)
Вгорі пташки - високо.
(дивимось вгору, на точку між бровами)
Двірники – туди-сюди
Витирають личенько.
(швидко моргаємо)
Колеса закрутилися,
Вперед ми покотилися.
(Здійснюємо кругові рухи очима)

Поясніть малюкові і покажіть на своєму прикладі, як виконувати цю вправу, не обертаючи головою.

Вправи для очей для дітей 5-6 років

Чим старшою стає дитина, тим більш усвідомлено вона підходить до гімнастики для очей. Звичайно, їй ще не вистачає посидючості на довгі або занадто складні вправи, але сконцентруватися на кілька хвилин для виконання завдання вона здатна.

Вправа 1. Геометрія

Ця вправа покращує кровообіг.

Підготуйте заздалегідь допоміжний матеріал: зображення геометричних фігур - коло, квадрат, трикутник - і указку або предмет, який можна замість неї використовувати.

Прикріпіть заготовки на стіну. Попросіть дитину стежити за кінчиком указки

тільки очима, не повертаючи голови. По черзі покажіть всі кути квадрата і трикутника, обведіть кордон фігури. Потім запропонуйте дитині побути «учителем геометрії», а самі займіть його місце.

Вправа 2. Малювання очима

Вправа спрямована на зміцнення очних м'язів.

Це завдання буде корисним не тільки для зору, але й для розвитку талантів дитини. Воно схоже на попереднє, але вимагає більш творчого підходу.

Запропонуйте малюкові намалювати будиночок, собаку, дерево, чоловічка, тільки замість пензлика і фарб використовуючи погляд. Можна подати приклад, намалювавши очима який-небудь нескладний малюнок або букву.

Вправа 3. Розминка

Ця вправа підходить для зняття напруги з очей.

Тут ми будемо використовувати віршики-потішки, як і в попередніх вправах.

Один, два, три, чотири.

Оченята щось втомились.

(закриваємо вічка)

Треба глибоко дихати,

(робимо вдих)

А оченятам по колу бігати.

(відкриваємо очі, поглядом «малюємо» окружність)

Швидко-швидко відкрили й закрили.

(часто моргаємо)

Оченята відпочили.

(закриваємо очі, накриваємо їх долоньками)

Один, два, три, чотири.

(відкриваємо очі, посміхаємося)

Вправа 1. Будиночок з долоньок

Вправа спрямована на поліпшення кровопостачання.

Вправа рекомендована в якості розминки перед основною зарядкою для очей, а також для розслаблення очних м'язів. Лікарі-офтальмологи рекомендують виконувати цю вправу через кожні півгодини роботи за комп'ютером, читання, перегляду телевізора.

Зробіть вправу самі, а потім покажіть техніку виконання дитині.

Складіть долоні навхрест так, щоб перехрещувалися тільки пальці.

Одержаний «будиночок» з долонь «надіньте» на перенісся. Таким чином, очі повинні опинитися під виїмками в долонях, а схрещені пальці - на лобі. Руки повинні щільно прилягати до обличчя, не пропускаючи світла.

Тепер, коли очі перебувають в абсолютній темряві, починайте «малювати» очними яблуками цифри і букви. Для різноманітності можна зробити базові рухи: часте моргання, рухи вліво-вправо, вгору-вниз.

Час цієї розминки становить від однієї до двох хвилин.

Вправа 2. Уявна картина

Вправа для поліпшення «акомодації» - здатності чітко бачити предмети, що знаходяться на різній відстані від ока.

Ця вправа рекомендована для дітей шкільного віку, а також для дорослих. Вона не тільки покращує зір, тренує всі м'язи ока, а й сприяє розвитку фантазії та уяви, що особливо актуально, коли мова йде про учнів початкової школи.

Разом з дитиною на аркуші ватману намалюйте картину: піщаний берег, море, вдалині видніються скелі, на хвилях погойдується кораблик. Приділіть увагу і дрібним деталям: птахи в небі, камінчики на березі, баранці хвиль.

Коли заготовка буде готова, прикріпіть її на стіну і запропонуйте дитині вдивлятися в намальовану картину, роздивлятися промальовані дрібниці, а також додумувати щось своє. Пізніше, коли дитина навчиться уявляти морський берег без допоміжних матеріалів, картину можна прибрати. Час виконання вправи не має перевищувати п'яти-семи хвилин. Якщо дитина занудьгує раніше, заняття слід припинити.

Вправа 3. Малюємо носом

Вправа на зняття напруги з очей і шиї.

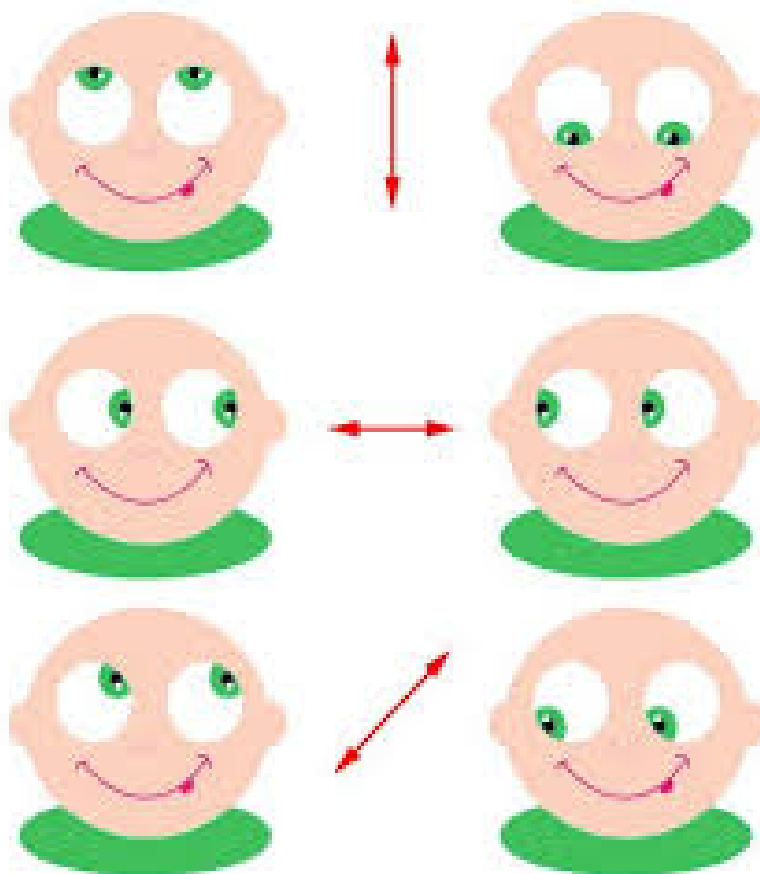
Очі - не єдине вразливе місце школярів. Довге сидіння за партою сприяє погіршенню кровотоку в області шиї, через що виникають напруга і навіть біль, що також впливає на зір. Запобігти цим неприємним наслідкам допоможе проста вправа.

Запропонуйте дитині носом намалювати в повітрі який-небудь предмет або букву. Спробуйте вгадати, що було намальовано. Дітям дуже подобаються такі завдання, тому гімнастика вийде не тільки корисною, а й приємною.

Зорова гімнастика проста, але корисна. Діти, яких привчили займатися нею з раннього віку, не мають проблем із зором пізніше, коли навантаження на очі значно зростає. Особлива перевага вправ в тому, що вони не вимагають

багато часу: всього дев'ять хвилин на день - три рази по три хвилини, - і дитина буде застрахована від перспективи вдягнути окуляри в молодому віці.

Вправи для зняття зорової втоми



Ці вправи підійдуть для розслаблення всього тіла, але основну увагу приділено саме релаксації очей.

Вправа 1. Поставте дитину обличчям до вікна, ноги на ширину плечей. Руки мають вільно звисати. Нехай вона правно поверне тулуб до лівої стіни, щоб лінія плечей була паралельною до стіни. Для пошпершення виконання вправи можна дозволити дитині відривати п'яту від підлоги. Голова, плечі та очі мають під час повороту рухатися разом. Очі розслаблені, не розглядають жодних предметів, щоб очні м'язи не працювали. Дихання – у зручному ритмі. На початку вправи можна чергувати повороти: 4 з відкритими очима, потім 4 – з закритими. До кожного повороту переходити поступово лише з відкритими очима.

Вправа 2. «Ведмедик хитається». Дитина має стояти розслаблено і переступати з однієї ноги на іншу, відриваючи п'яти від підлоги і злегка хитаючись, як це роблять ведмеді в зоопарку. Дивитися потрібно в напрямку носика, не зупиняючись поглядом на жодному з предметів, які потрапляють у поле зору. Під кінець кожного хитання можна м'яко моргати.

Наступний етап – виконання малих поворотів (коротких похитувань), призначених для розслаблення очних м'язів, м'язів шиї, для пошіплення кровообігу і збільшення притоку крові до очей.

Вправа 3. «Повороти пальців». Дитина має поставити вказівний палець однієї з рук перед носом. М'яко повертаючи голову з одного боку в інший, намагатися дивитися не на палець, а повз нього. Буде здаватися, що пальчик рухається. Це відчуття посиляться, якщо повороти робити із закритими очима, щоб кінчик носа щоразу торкався пальця. Якщо дитині не вдається досягти ілюзії руху пальця, тоді нехай вона піднесе до носа долоню з широко розтуленими пальцями. Повертаючи голову, нехай дивиться крізь них, уявляючи, що перед нею парканчик. Пальці мають неначе пропливати перед нею. Чергуйте 3 повороти із закритими очима, 3 – з відкритими. Таких поворотів слід виконати 10-15, із рівним диханням.

Вправа 4. Розмістіть вказівний палець однієї з рук дитини на відстані 15 см від правого ока. Нехай вона трошки повертає голову з боку в бік, дивлячись перед собою. Має здаватися, що палець рухається. Ця вправа легша за попередню і дає змогу швидше досягти ілюзії рухів пальця.

Вправи на кліпання корисні як для розвитку нормального зору, так і при всіх видах порушень зору.

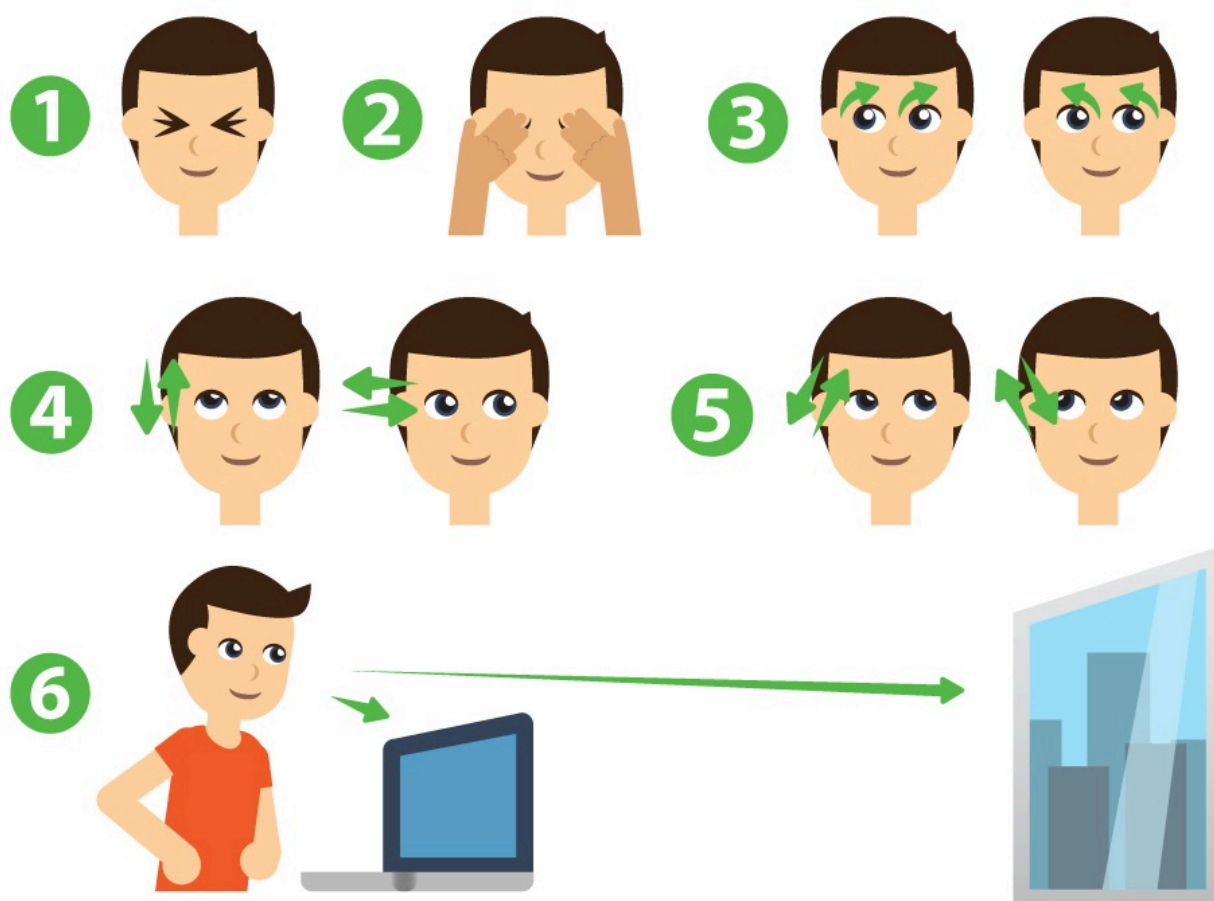
Вправа 5. Кліпання. Це рефлекторні рухи повік людини. Кліпати у вправі потрібно якомога частіше. Проведіть з дитиною такі ігри:

- ви і дитина маєте закрити долонею праве око, а лівим безперервно кліпати. Потім навпаки;
- нехай дитина подивиться в дзеркало на своє праве очко і кліпне лівим оком. Потім подивиться на ліве око, а кліпне правим;
- перекидаючи з руки в руку м'ячик, потрібно кліпати при кожному торканні його руками;
- під час повільної прогулянки дитина на кожний зроблений крок кліпає очима, щоб здавалося, ніби земля рухається їй назустріч;
- по черзі з дитиною невисоко підкидайте догори м'ячик, стежачи за ним поглядом, переміщуючи голову за рухом очей;
- рахуйте разом з дитиною з нерегулярними інтервалами і кліпайте на кожний рахунок;
- кліпайте на кожний вдих і видих тощо.

Вправа 6. Для посилення кровообігу в очах корисно полоскати закриті очка дитини по черзі теплою і холодною водою; занурити обличчя у воду, відкрити очка і покліпати ними вгору-вниз, направо-наліво, по колу. Воду краще використовувати кип'ячену. Візьміть широку мисочку, наповніть її охолодженою кип'яченою водою, піднесіть до очей. Нехай дитина спробує опустити в неї око, щоб воно занурилося у воду, і часто пограє ним у воді.

Як говорить народна мудрість: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути», і це буде можливим тоді, коли у вашої дитини нормально розвиватиметься зір.

Схема зорової гімнастики



ЯК ЗБЕРЕГТИ ТА ПОЛІПШИТИ ЗІР ДИТИНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗОРОВОЇ ГІМНАСТИКИ

У століття розквіту інформаційних технологій людський організм, а особливо організм дитини піддається впливу низки чинників, що згубно позначаються на здоров'ї. Негативним є й те, що батьки рідко обмежують своїх дітей у користуванні смартфоном, комп'ютером, планшетом чи телевізором. Адже ці пристрої, без сумніву, чинять неабияке навантаження на зоровий апарат дитини дошкільного віку.

Саме тому профілактична й корекційна робота щодо поліпшення зору є сьогодні необхідним компонентом освітньої діяльності педагогів та батьків дошкільників. Важливо не лише навчити дітей виконувати спеціальні зорові вправи в системі, а й сформувати звичку турбуватися про свій зір і здоров'я в цілому.

Однією з форм профілактики та корекції порушень зору, запобігання перевтомі зорового апарату є зорова гімнастика. Ще в незапам'ятні часи, за багато століть до початку нашої ери, були розроблені спеціальні вправи для очей. Вони ґрунтуються на рівномірному чергуванні тренувань очних м'язів з повноцінним відпочинком зорового апарату. Виконуючи такі нескладні вправи щодня, можна не лише зберегти зір, а й відновити його повноцінне функціонування.

Зорову гімнастику слід обов'язково проводити під час роботи за комп'ютером: для 4 — 5-річних дітей — після 5 хв. роботи, а для 6 — 7-річних — після 7 — 8 хв. роботи. Тривати зорова гімнастика має 1—2 хв. Гімнастика для очей — це одна з ефективних здоров'язберезувальних технологій, поряд з дихальною гімнастикою, самомасажем, динамічними паузами тощо.

Проведення з дітьми зорової гімнастики як у дошкільному закладі, так і вдома:

- знижує втомлюваність очей;
- зміцнює очні м'язи;
- знімає напруження;
- запобігає виникненню порушень зору;
- позитивно впливає на загальну працездатність зорового аналізатора та всього організму.

Вправи для проведення з дітьми зорової гімнастики в домашніх умовах
Якщо в дитини вже виявлено порушення зору, зорова гімнастика допоможе розв'язати цю проблему. Завдання батьків — вивчити з дитиною прості гімнастичні вправи для поліпшення зору й регулярно нагадувати їй про необхідність виконання цих вправ удома. А для того щоб заохотити дитину й викликати в неї інтерес до зорової гімнастики, рекомендуємо батькам виконувати вправи для очей разом з нею.

Пропонуємо декілька простих вправ, які зручно виконувати з дитиною вдома. Підвісьте різноколірні картонні кружечки різних розмірів у кутках кімнати під стелею. Запропонуйте дитині подивитися на лівий кружечок декілька секунд, потім — на правий, відтак заплющити очі на 10 с. Виконайте з дитиною цю вправу 3 — 5 разів.

Запропонуйте дитині протягом 10 с почергово заплющувати й розкривати очі для розслаблення м'язів, що підтримують очне яблуко.

Запропонуйте дитині зробити те саме. Відтак виконуйте вправу разом. Слід підняти очі й подивитися вгору, потім — вниз по 4 рази; перерва 10 с; потім — вправо, вліво по 4 рази; перерва 10 с.

« Розмістіть на стелі малюнок у вигляді змійки, спіралі або кольорової шахової дошки. Запропонуйте дитині «пройти шлях» очима: від початку змійки до її кінця, від початку спіралі до центра, по кубиках певного кольору, який ви задасте.

- Запропонуйте дитині уявити перед собою квадрат і «обвести» його очима по периметру за годинниковою стрілкою та проти неї, відтак провести уявні лінії по діагоналі — з лівого верхнього кута у правий нижній та з лівого нижнього кута у правий верхній.

Пограйте з дитиною «у ведмедика». Дитина має стояти розслаблено й переступати з однієї ноги на другу, відриваючи п'яти від підлоги, і злегка похитуватись, як ведмедик. Погляд при цьому необхідно зосередити чітко перед собою — у напрямку носа — та не переводити його на жоден з предметів, які потрапляють у поле зору. Під час виконання вправи можна кліпати. Вправу слід виконувати протягом 2 — 3 хв.

- Запропонуйте дитині заплющити очі, накрити їх долонями та уявити перед собою чорне поле. Відтак «намалювати» носом маленьку літеру «о». Усередині неї — ще меншу, а всередині цієї — ще меншу і т. д., допоки не вийде крапка. По завершенні вправи дитина має протягом 30 с покліпати очима.

Відшукайте за вікном дуже віддалений об'єкт. Запропонуйте дитині подивитися через вікно на нього та уважно розглядати впродовж 10 с, потім перевести погляд на об'єкт, що знаходиться в кімнаті. Повторити вправу слід 3 — 4 рази.

Запропонуйте дитині простягнути перед собою праву руку. Відтак повільно водити вказівним пальцем вправо — вліво, вгору — вниз і поглядом стежити за ним.

