По данным Всемирной Организации Здравоохранения 19 миллионов детей в мире страдают от нарушения зрения. В первый класс приходят уже 5% детей с миопией. В России проблемы со зрением наблюдаются у каждого второго человека.

Тенденция к нарушению зрения связана с увеличением зрительной нагрузки. Основными причинами ухудшающими зрение это мышечная усталость глаз и световое излучение.

Уже при посещении детского сада ребенок может испытывать длительные зрительные нагрузки на занятиях которые требуют напряжения глаз, сосредоточения внимания на одной точке.

Предлагаемые ниже специальные упражнения помогут снять зрительное напряжение, дать возможность глазам отдохнуть. Для детей дошкольного возраста рекомендуется делать эти упражнения дважды в день.

Надеюсь, что эти упражнения помогут Вам не только в работе с детьми, но и пригодятся для улучшения своего самочувствия!

Упражнения для улучшения ковообращения глаза

- Сомкнуть веки на 4-5 секунд, затем открыть глаза широко, как бы удивляясь, на 4-5 секунд.
- Быстро моргать в течение 10-15 секунд, отдохнуть - закрыть глаза на такое же время
- Сомкнуть веки и указательными пальцами массировать их по часовой стрелке одну минуту
- Сомкнутые веки слегка прижимаются пальцами и опускаются

Упражнения для укрепления мышц

- Медленно перевести взгляд от потолка на пол. При этом голова не двигается, движение не прерывно.
- Движение глазами вправо-влево. (Хитрая лисица, которая высматривает зайца.) Сначала медленно, затем такие движения выполняются в ускоренном темпе. В конце глаза закрываются.
- Движения глазами вправо-вверх влево-вниз (по диагонали). Затем то же выполняется в обратном направлении.

Упражнение для улучшения аккомодации

- Ребенок смотрит вдаль. Затем взгляд переводится на палец руки - на расстоянии 20 сантиметров от носа, задерживается на 5 секунд и снова переводится вдаль.
- Вытянутая рука приближается к носу медленно, и глаза следят за ней до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. («Чешем носик»)
- Вначале открытыми, затем закрытыми глазами в воздухе выписывается большая перевернутая 8. Повторить по 10 раз

Упражнения можно сопровождать стихами:

Ослик ходит, выбирает

Что сначала съесть не знает

На верху созрела слива, (глаза в верх)

А в низу растет крапива (глаза в низ)

Слева тыква, с права клюква (лево- право)

Снизу сочная ботва (в низ)

Сверху сочная трава (в верх)

Выбрать ничего не смог (поморгать 10раз)

И без сил на землю лег (широко открыть)

Успехов!

МБДОУ «Детский сад №310 Снегири»

памятка

«Здоровые глазки»

составитель педагог-психолог
Емельянова С.С.