



О пользе зрительной гимнастики

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения.

Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение с детства.

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и, прежде всего, постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют нарушения зрения, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы.

Зрительная гимнастика является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Медики разработали множество комплексов зрительной гимнастики, которые помогут укрепить и сохранить зрение ребенка. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.

Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.



Комплекс зрительной гимнастики «Веселая неделька»

Вторник

Во вторник часики-глаза
Водят взгляд туда-сюда.
Ходят влево, ходят в право.
Не устанут никогда.
Посмотреть вправо, затем - влево,
голова неподвижна.

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль.
На это времени не жаль.
Что вблизи и что в дали
Глазки рассмотреть должны.
Вытянуть указательный палец перед
собой, посмотреть вдаль, затем
перевести взгляд на кончик пальца.

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Но мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
Посмотреть в верхний правый угол,
затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол, затем -
в нижний правый.

Понедельник

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся, глазки солнцу
улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно - в высоту.
Поднять глаза вверх, опустить вниз, голова
неподвижна.

Среда

В среду в жмурки мы играем, крепко глазки
закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять – будем глазки
открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
Закреть глаза, посчитать до 5 и открыть глаза.

Пятница

В пятницу мы не зевали:
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
Совершать глазодвигательные движения
сначала по часовой стрелке, затем - против.

Воскресенье

В воскресенье будем спать, а потом пойдём
гулять.
Чтобы глазки закалились, нужно воздухом
дышать.
Закрывать веки, помассировать их подушечками
указательных пальцев круговыми движениями.