

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ С ДЕТСТВА

Зрению принадлежит исключительно важная роль в жизни каждого человека. Оно доставляет сознанию наиболее полную информацию об окружающем нас мире. Глаз является одним из драгоценных органов человека (он даёт нам тысячу ощущений в минуту); зрение – одно из удивительных даров природы.

Работа глаза продолжается 15-18 часов в сутки. Чтобы сохранить хорошее зрение надо с раннего возраста бережно относиться к глазам. Целенаправленные общеразвивающие физические упражнения для всего растущего организма детей и специально подобранный комплекс упражнений для наружных и внутренних мышц глаза способствуют профилактике прогрессирования и излечения начальных форм близорукости.

Вот несколько специальных физических упражнений для мышц глаза, наиболее простых и доступных для выполнения в д/с и дома.

1. И. п. – сидя.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек. (6-8 раз)

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения в них.

2. И. п. – сидя.

Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., держать указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек., (10-12 раз).

Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

3. И. п. – сидя.

Быстро поморгать в течение 1 мин. с перерывами.

Упражнение способствует улучшению кровообращения.

4. И. п. – сидя.

Вытянуть вперёд руки, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двигаться (6-8 раз).

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. – стоя.

Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, то же в другую сторону (10-12 раз).

Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

6. И. п. – сидя.

Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.

7. И. п. – сидя.

Медленные круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении (4-6 раз)

***Инструктор по физической культуре
Лисицина Елена Юльевна***