

Что такое гимнастика для глаз?

Зрение - одно из пяти чувств, с помощью которых человек познаёт, воспринимает и исследует окружающий его мир.



Зрительная гимнастика - это помощник в борьбе за хорошее зрение. Тренировка глаз для улучшения зрения – это комплекс мероприятий, направленный на повышение остроты зрения. Зарядка помогает лучше видеть, своевременно предупреждает развитие близорукости, астигматизма или дальнозоркости.

Гимнастику необходимо проводить 1-2 раза в день. При длительной нагрузке на органы

зрения, необходимо давать глазам отдохнуть каждый час.

Польза гимнастика заключается в следующем: расслабляет, снимает усталость, улучшает зрение, стимулирует работу слезных каналов, препятствует снижению зрения.

При проведении зрительной гимнастика необходимо:

1. Снять очки.
2. Сидеть (стоять прямо), не напрягаться, расслабить плечи.
3. Следить за дыханием оно должно быть глубоким и ровным.
4. Сосредоточить все внимание на газах.
5. После выполнения упражнения. Хорошо потянуться, зевнуть и часто поморгать.



Гимнастика для глаз

Упражнения направлены на снятие напряжения с глазных мышц, на их тренировку, а также на повышение аккомодации, улучшение кровообращения в тканях глаз. Каждое из них следует повторять по несколько раз.

«СВЕТОФОР»

Поочередно закрываем то левый, то правый глаз.

«ЧАСЫ»

Смотрим глазами влево, затем вправо.

«БАБОЧКА»

Моргаем глазами, как бабочка машет крыльями, легко и быстро.

«ЖМУРКИ»

Крепко зажмуриваем глаза на 5-8 секунд, а потом широко открываем.

«КРУГ»

Представить небольшой круг и обводить его сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«РИСОВАНИЕ НОСОМ»

Запомнит слово или букву, затем закрыть глаза. Представить, что нос стал длинным как у Буратино и достает до буквы. Нужно носом написать эту букву. Открыть глаза и посмотреть на букву.

«РАСКРАСКА»

Закрывать глаза и представить перед собой большой, белый мольберт. Необходимо мысленно раскрасить мольберт поочередно любым цветом: желтым, красным, зеленым, синим и т.д. Но закончить рисунок обязательно, самым любимым цветом.



Советы для сохранения зрения

1. Не читать в слабоосвещенном помещении, особенно мелкий шрифт.
2. Не смотреть ТВ передачи, особенно цветные длительное время и на близком расстоянии.
3. При длительном рассматривании предметов на близком расстоянии время от времени меняйте фокус зрения – посмотрите в окно или на отдаленную точку.



Гимнастика для глаз



Выполнила:
инструктор по ФК Комкина Е.В.