

Зрительная гимнастика

«Пальминг»

Известным шведским ученым У. Пальмингом был разработан комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения. Этот комплекс позволяет не только снять напряжение с глаз, но и повысить остроту зрения.

1. Сильно растереть ладони одну об другую до горячего состояния. Это делается для того, чтобы использовать ладони в качестве источника тепла для глаз, тем самым улучшая кровообращение глаз
2. Сложите ладони таким образом, чтобы пальцы одной руки лежали поперек пальцев другой, образуя при этом перевернутую букву «V», или «крышу домика». И положите эту конструкцию на глаза
3. Для правильного выполнения упражнения пальминг нужно устранить напряжение в пальцах, расслабить запястья, локти. Чтобы этого добиться положите локти на колени или на стол. Важно, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником.

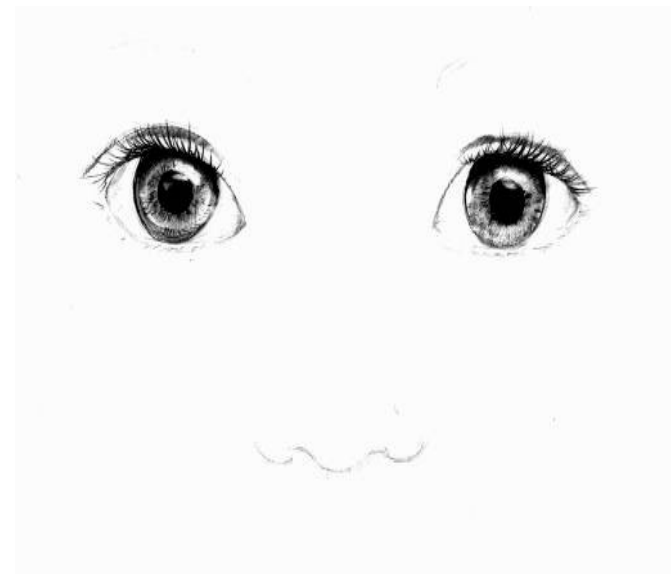


МБДОУ №74 г.Шахты



Памятка для родителей

«Гимнастика для глаз».



г. Шахты 2023г.

Инструктор по физической культуре:
Ковтун Т.И.

г. Шахты 2023 г.

Особенности детей с нарушением зрения:

Трудности формирования зрительного образа буквы, цифры, графического элемента: нарушено соотношение элементов, путает сходные по конфигурации буквы, цифры; пишет лишние элементы или не дописывает элементы буквы, цифры; заменяет буквы другими по графическому сходству.

Плохое запоминание конфигурации букв при чтении и, соответственно, медленный темп; угадывание букв; пропуск, добавление, перестановка букв; затруднение понимания прочитанного.

Возможно зеркальное написание букв, цифр, графических элементов.

Плохое выделение геометрических фигур, замена сходных по форме фигур (круг — овал, квадрат — ромб — прямоугольник).

Трудности копирования букв, цифр, геометрических фигур.

Правила бережного отношения к зрению:

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3м от телевизора.
4. Не читать лежа.
5. Не читать в транспорте.
6. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
7. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
8. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
9. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

10. Делать гимнастику для глаз: упражнения на глазодвигательные мышцы; упражнения с маркой на стекле для тренировки цилиарной мышцы; Упражнения для расслабления мышц глаз (пальминг).

Если вам прописали очки.

1. Обязательное ношение очков.
2. Храните их в футляре.
4. Не кладите стеклами вниз.
5. Регулярно мойте теплой водой с мылом.
6. Снимайте во время занятий спортом.

Гимнастика для глаз.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с ребёнком. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям **простые упражнения гимнастики для глаз**, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок должен выполнять и дома. 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 отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. 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.

Гимнастика для глаз.

Упражнения с маркой на стекле для тренировки цилиарной мышцы.

На стекле укрепить метку или обвести фломастером кружок, отойти от окна на 30 – 35 см. Поочередно переводить взгляд то на метку, то на удаленные вдали предметы (дом, дерево и т.д.).

Гимнастика для глаз.

Упражнения на глазодвигательные мышцы.

Такая гимнастика делается без очков. При этом лицо неподвижное. Работают только одни глаза. Резких движений глазами делать нельзя.

Упражнение 1

Поднимите глазки вверх. Вниз. Вверх. Вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 2

Скосите глаза вправо. Влево. Вправо. Влево. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 3 - «Диагонали»

Поднимите глазки вправо-вверх. Потом лево-вниз. Вправо-вверх, влево-вниз. Поморгали. Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз. Влево-вверх, вправо-вниз. Поморгали, поморгали, поморгали.

Упражнение 4 - «Прямоугольник»

Прямоугольник рисуем глазами. Поднимите глазки наверх, верхнюю сторону, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали.

В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали, поморгали, поморгали.

Упражнение 5 - «Циферблат»

Представьте огромные часы. Там где переносица — стрелки начинаются. И мы по кругу оглядываем цифры циферблата. Подняли на двенадцать часов глаза, пошли по кругу. Три часа, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали.

Против часовой. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать.

Поморгали, поморгали, поморгали.

Упражнение 6 - «Змейка»

Глазки в сторону и начинаем с хвоста рисовать змейку глазами. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И голова, назад, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И хвост.

