ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГУО «ЯСЛИ-САД № 3 Г. ПРУЖАНЫ»

Тема: Как сохранить своё зрение?

*Консультация для родителей*

Дефицит движения современного человека пагубно отражается и на функциональных свойствах глаз. Одна из главных причин этого - недостаточная тренированность, а поэтому и слабость внутриглазных и окологлазных мышц, а также чрезмерная утомляемость глаз. Известно, что мысли и движение так же неразрывно связаны между собой, как зрение и движение. Отец русской физиологии И.М.Сеченов считал, что мышцы глаз не только обеспечивают изменение положения глаз в орбите, но и служат ещё аппаратом, при помощи которого сознание получает информацию о пространственных отношениях внешнего мира.

Предлагаемые физические упражнения соответствуют решению рекреационных задач для различных мышечных групп, в том числе и глазных. Упражнения рекомендуется использовать при проведении физкультурных пауз. С помощью данных упражнений педагоги смогут помочь воспитанникам снять перенапряжение глаз, а также активизировать учебный процесс, повысить его оздоровительную направленность.

1. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направлять по ходу движения. Укрепляются глазодвигательные мышцы и мышцы шеи.
2. И.П. – сидя. В течении 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Для глазодвигательных мышц, снимает утомление глаз.
3. И.П. – о.с. или сидя. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Облегчается работа на близком расстоянии
4. И.П. – стоя или сидя. Плотно закрыть и широко открыть глаза 5-6 раз ( с интервалом 30 с). Профилактика перенапряжения глаз.
5. И.П. – сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево и по диагонали, не поворачивая голову. Упражнение рекомендуется выполнять не только с открытыми, но и закрытыми глазами. Профилактика перенапряжения глаз.
6. И.П. – сидя. Вращать глазами вниз вправо – вверх влево и в обратном порядке. Делать не только с открытыми, нои с закрытыми глазами. Предупреждение близорукости или дальнозоркости.
7. И.П. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. Опустить руку. Упражнение выполнять одновременно обоими глазами, затем только правым глазом (левый закрыт) и только левым глазом (правый закрыт). Облегчается работа на близком расстоянии.
8. И.П. – сидя или стоя. Лёгкие и короткие закрывания глаз, расслабляя веки и глазные мышцы. Стараться не щуриться , следить, чтобы веки не подрагивали. Предупреждение близорукости или дальнозоркости, укрепление глазодвигательных мышц.
9. И.П. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Повторить. Укрепляются мышцы, управляющие движением глаз, активизируется кровообращением в данной области, снимает умственное утомление.

Развитие внимания. Нарисовать квадрат размером 30х30 см, разделённый на 16 частей. Задание: необходимо взглядом поместить «муху» на один из частей квадрата, а затем убрать её. После этого педагог начинает говорить о продвижении «мухи» влево, вправо, вверх, и дети мысленно следят за ней глазами. Как только «муха» вылетает за пределы квадрата, дети хлопают в ладоши.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.

Продолжительность выполнения комплекса - 3-5 минут. Сесть поудобнее, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлён вперёд. Взгляд направить вправо, затем опять прямо, влево прямо, вверх прямо, вниз прямо (без задержки)

Взгляд смещать по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо, постепенно увеличивая задержки взгляда в определённом положении. Дыхание произвольное.

Круговые движения глаз влево и вправо, сначала быстро. Потом как можно медленнее.

Посмотреть на кончик носа, затем – вдаль. Посмотреть на кончик пальца, удерживая его на расстоянии 30 см от глаз, затем – вдаль.

Посмотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть всё более ясно, затем моргнуть. Сжать веки. Затем снова моргнуть.

**20.11. 2018г. Руководитель физического воспитания Ю.В. Евтухович**