

Компьютер является мощным техническим средством обучения. Это уже неотъемлемая часть не только взрослого человека, но и современного ребёнка. Общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр. Часто, находясь дома, дети не ограничены во времени, и подолгу сидят у монитора.

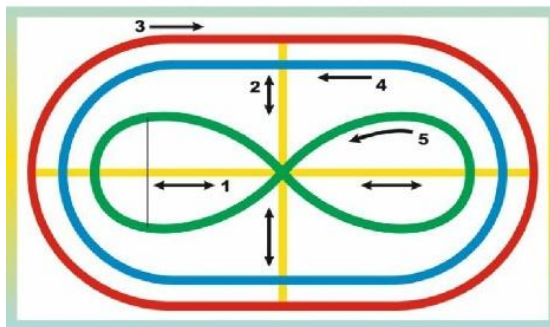


Хорошей профилактикой переутомления глаз, является зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

Профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров, очень эффективна.

Тренажер Базарного В.Ф



Зрительная гимнастика, как и любая другая профилактика, требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Вот **пример** некоторых упражнений для глаз:

КОМПЛЕКС № 1

- ✚ «Бабочки порхают». Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
- ✚ «День-ночь». Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- ✚ «Будь внимательным». Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

- ✚ Указательными пальцами поделывать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.



КОМПЛЕКС № 2

- ✚ На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- ✚ «Посмотри вокруг». Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и налево на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ✚ «Далеко - близко». Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в комнате.
- ✚ «Пальминг». Прикрыть глаза ладонями на 30 сек.

Рекомендации по выполнению гимнастик для глаз:

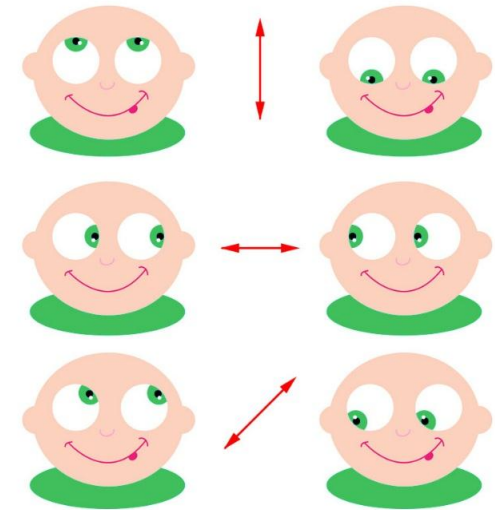
1. упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения;
2. начинать тренировку нужно с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
3. между упражнениями полезно часто поморгать глазами;
4. продолжительность первых занятий – 1-2 минуты, затем постепенно время увеличивается до 8-10 минут;
5. частота занятий - 2 раза в день;
6. упражнение следует выполнять без очков.



Выполнять все без исключения перечисленные упражнения не обязательно. Зарядка для глаз при работе на компьютере может состоять только из тех, которые пришлись вам по душе больше всего. Посвящайте выбранному комплексу 7-8 минут в день, и вы забудете об усталости и покраснении.

Будьте здоровы!

«Гимнастика для глаз»



Шафоростова Е. И.

Лиски, 2021