

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

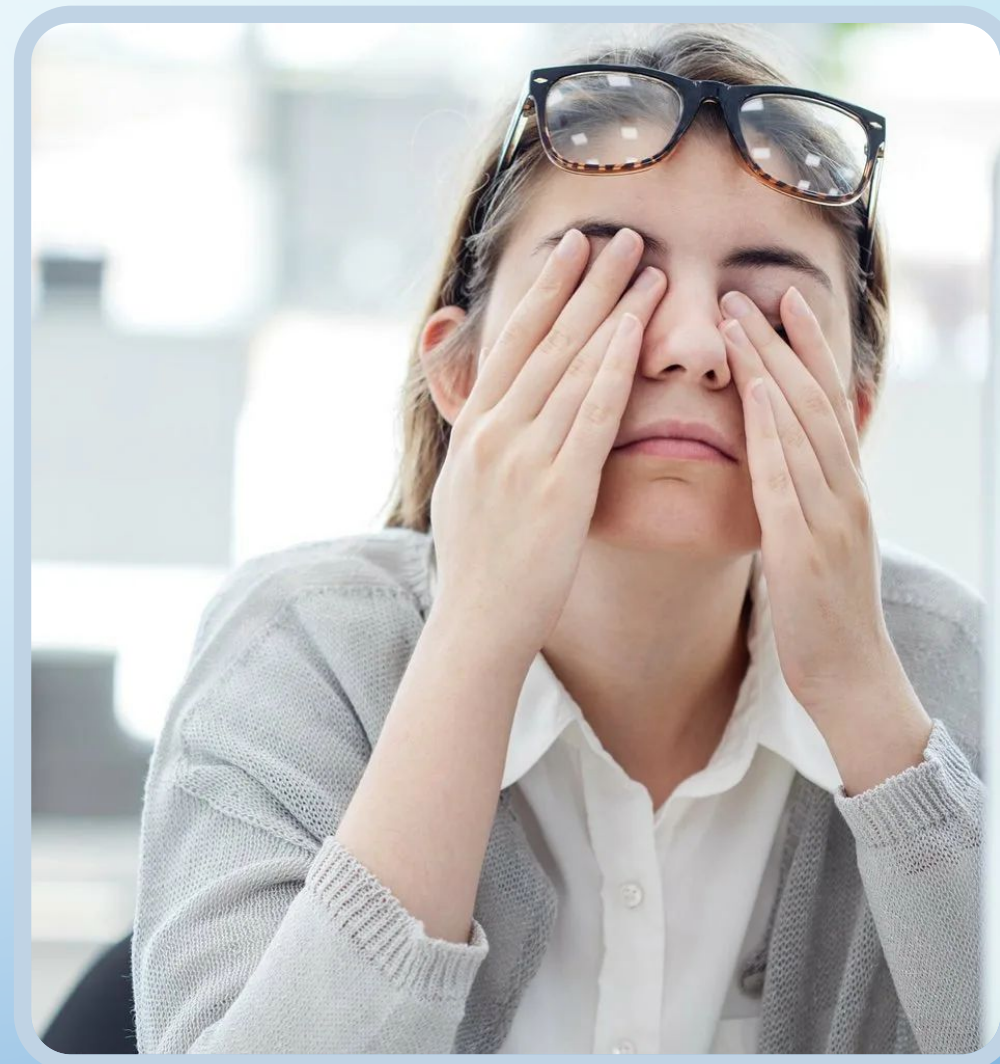
ШТУРМА АНДРЕЙ 6А КЛАСС

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И ПРИ ЛЮБОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГЛАЗА ИСПЫТЫВАЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ. ОСОБЕННО ЭТО ВЫРАЖЕНО У ШКОЛЬНИКОВ, СТУДЕНТОВ, «БУМАЖНЫХ» РАБОТНИКОВ, ВОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ, ВРАЧЕЙ. МНОГИЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ ЗНАЮТ, КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ: ЗРЕНИЕ СТАНОВИТЬСЯ НЕЧЕТКИМ, ОЩУЩАЕТСЯ ЧУВСТВО ИНОРОДНОГО ТЕЛА, ПЕСКА, ОТМЕЧАЕТСЯ СУХОСТЬ, ГЛАЗНЫЕ ЯБЛОКА МОГУТ КРАСНЕТЬ. ИЗБЕЖАТЬ УКАЗАННЫХ СИМПТОМОВ МОЖНО, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ КОРОТКИЕ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯТЬ ЗРИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ.



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ИМЕЕТСЯ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ ЗРИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК, РАЗРАБОТАННЫХ ВЕДУЩИМИ ВРАЧАМИ МИРА. ВСЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПОЛЕЗНЫ, НО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ИХ РЕГУЛЯРНО, ДЛИТЕЛЬНО И ПРАВИЛЬНО. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО: ПОСТАВИТЬ ХОРОШЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ, НАСТРОИТЬ ВЫСОТУ СТОЛА И СТУЛА ТАК, ЧТОБЫ НЕ СУТУЛИТЬСЯ, УСТАНОВИТЬ МОНИТОР НА НУЖНОМ РАССТОЯНИИ. ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ВЗРОСЛОМУ НАСЕЛЕНИЮ НЕОБХОДИМО ДАВАТЬ 10 МИНУТНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ ЧАСА РАБОТЫ. У ШКОЛЬНИКОВ ЭТОТ ИНТЕРВАЛ СНИЖАЕТСЯ ДО 45 МИНУТ, А У ДОШКОЛЬНИКОВ ДО 25-30 МИНУТ. ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ ПРОСТО ОТДЫХАТЬ (ПОЙТИ ПОКУРИТЬ ИЛИ ПОПИТЬ КОФЕ), А ПРОВЕСТИ КОРОТКУЮ, НЕ ЗАНИМАЮЩУЮ БОЛЕЕ 10 МИНУТ, ЗРИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ОТДОХНУТЬ ГЛАЗАМ, А ТАКЖЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

• ПРИБЛИЖИТЕ ПЕРСОНАЖА К ГЛАЗАМ. ПРИ ОТКРЫТЫХ ГЛАЗАХ НУЖНО НАХМУРИВАТЬ БРОВИ, КАК БУДТО СЕРДИТЕСЬ НА 3-5 СЕК. ВЫПОЛНЯЕТСЯ 10 РАЗ.

• РАЗОГРЕЙТЕ ЛАДОНИ В ТЕЧЕНИЕ 10-20 СЕК. ДАЛЕЕ КОНЧИКАМИ УКАЗАТЕЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА МАССИРУЙТЕ ЛЕГКИМИ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ НАРУЖНЫЕ УГЛЫ ГЛАЗ. ПРИ ЭТОМ ГЛАЗА НУЖНО ЗАКРЫТЬ (НЕ ЗАЖМУРИТЬ, А ПРИКРЫТЬ, КАК ВО ВРЕМЯ СНА). МАССАЖ ПРОВОДЯТ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МИНУТ. ЭТО УСИЛИВАЕТ КРОВОТОК В ЛИЦЕ, А ТАКЖЕ РАССЛАБЛЯЕТ КРУГОВЫЕ МЫШЦЫ ВЕК.

• ДАЛЕЕ НУЖНО ПОВЕРНУТЬСЯ К ОКНУ И СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД НА САМОЙ ДАЛЬНЕЙ ТОЧКЕ НА 15 СЕК, КОТОРУЮ МОЖНО УВИДЕТЬ. ОБЫЧНО ЭТО ТРУБЫ НА ОКРАИНЕ ГОРОДА, ИЛИ ЛЕС. ЕСЛИ В КОМНАТЕ, ГДЕ ВЫ РАБОТАЕТЕ, НЕТ ОКОН, РЕКОМЕНДУЕТСЯ СМОТРЕТЬ В ДАЛЬНИЙ ВЕРХНИЙ УГОЛ. ДАЛЕЕ НАДО ПОСТЕПЕННО ПЕРЕВОДИТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД С ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТОЧКИ НА КОНЧИК НОСА. ПОВТОРЯЕТСЯ 5 РАЗ.

• ЗАКРЫВ ГЛАЗА КАК ВО ВРЕМЯ СНА, НУЖНО ДЕЛАТЬ ИМИ ДВИЖЕНИЯ ПО КРУГУ. СПЕРВА ГЛАЗАМИ ВОДЯТ ПО ЧАСОВОЙ СРЕЛКЕ ОКОЛО 20 СЕКУНД, А ПОТОМ, В ТЕЧЕНИЕ ТАКОГО ЖЕ ВРЕМЕНИ, ДВИГАТЬ В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

• ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ПОМОРГАТЬ 15 СЕКУНД.

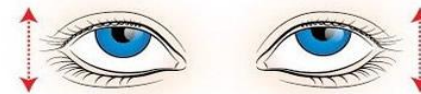
• ЗАКРЫВ ГЛАЗА, И ПОДУШЕЧКАМИ ТРЕХ ПАЛЬЦЕВ ПРИКОСНИТЕСЬ К ВЕКАМ, НЕ СОЗДАВАЯ ДАВЛЕНИЯ. ТАК НЕОБХОДИМО ПОСИДЕТЬ ОКОЛО МИНУТЫ.

• НЕОБХОДИМО ОЧЕНЬ СИЛЬНО ЗАЖМУРИТЬ ВЕКИ, А ПОТОМ РЕЗКО ОТКРЫВАТЬ ГЛАЗА. ПОВТОРИТЬ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО 5 РАЗ.

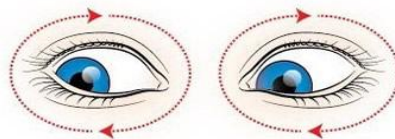
• В ИТОГЕ НУЖНО СПОКОЙНО СЕСТЬ, ЗАКРЫВ ГЛАЗАМИ, И НАХОДИТСЯ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ОКОЛО МИНУТЫ. В ЭТО ВРЕМЯ ГЛАЗА РАССЛАБЯТСЯ, СМАЗУТСЯ СЛЕЗОЙ, И СНОВА БУДУТ ГОТОВЫ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ.



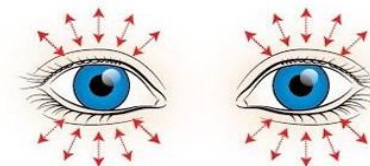
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



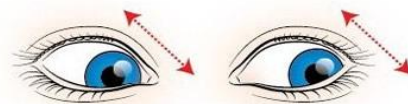
Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



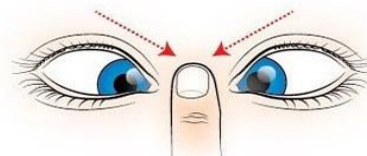
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



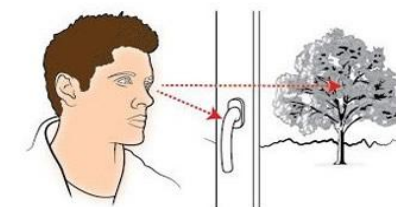
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко "соединятся"



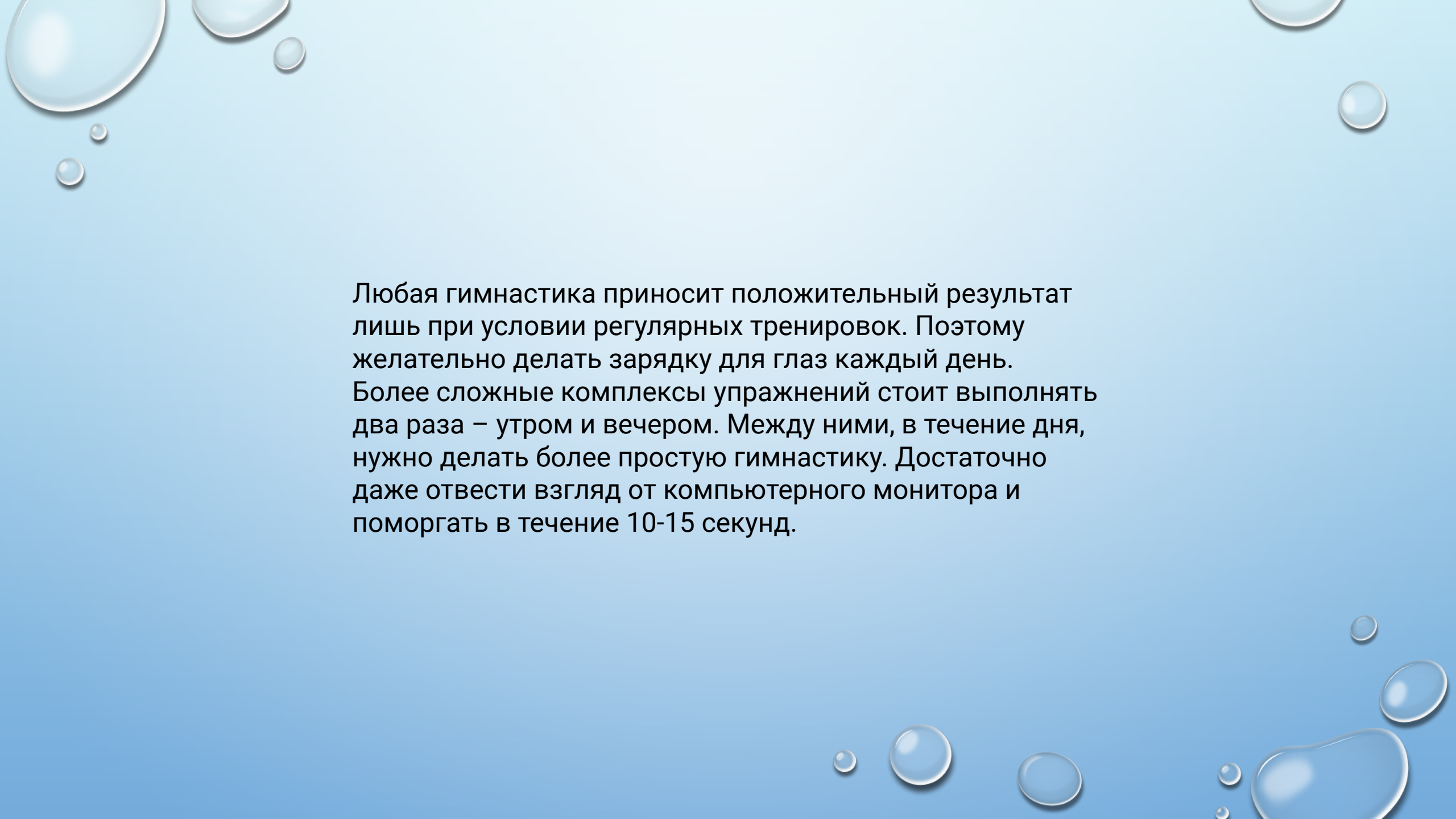
Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ, ОСТАЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ ВО МНОГИХ РАЗВИТЫХ СТРАНАХ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ У РЕБЕНКА, ТРЕБУЕТСЯ 2 РАЗА В ГОД ПОСЕЩАТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА, А ТАКЖЕ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ У КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕЖЕГОДНЫХ ПЛАНОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ. ИМЕННО ВО ВРЕМЯ НИХ ВЫЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬШАЯ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ, НО ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСТАЮТСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМИ. ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ С РЕБЕНКОМ, ЕГО НУЖНО ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ. ЗАЧАСТУЮ ЭТО СДЕЛАТЬ ДОСТАТОЧНО СЛОЖНО, НО РОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ ИНТЕРЕСЫ СВОЕГО РЕБЕНКА, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДУТ ПОДХОД. С ОДНИМИ ДЕТЬМИ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПОД СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВЕСЕЛЫЕ СТИХИ, С ДРУГИМИ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТ С ПОМОЩЬЮ КАРТИНОК. ЗАНЯТИЯ СО [СТЕРЕОКАРТИНКАМИ](#) ОЧЕНЬ НРАВЯТСЯ ДЕТЯМ. ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ ХОРОШИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ, А ТАКЖЕ ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВНИМАНИЕ.

ТАКОЕ ЗАНЯТИЕ СО СТЕРЕОКАРТИНКАМИ НАЗЫВАЕТСЯ «УГАДАЙ, КТО СПРЯТАЛСЯ». В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКУ ПОКАЗЫВАЮТ 3 КАРТИНКИ, И ДОБИВАЮТСЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ИХ ЗАПОМНИЛ. НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ДОБАВЛЯЮТ ЕЩЕ ОДНУ КАРТИНКУ, И ПРОСЯТ СКАЗАТЬ РЕБЕНКА, КАКАЯ КАРТИНКА НОВАЯ. ЕЖЕДНЕВНО ДОБАВЛЯЮТ ПО ОДНОЙ СТЕРЕОКАРТИНКЕ, ДОВОДЯ ИХ КОЛИЧЕСТВО ДО 7-10 ШТУК, А ПОТОМ СНОВА ИДУТ НА УМЕНЬШЕНИЕ.





Любая гимнастика приносит положительный результат лишь при условии регулярных тренировок. Поэтому желательно делать зарядку для глаз каждый день. Более сложные комплексы упражнений стоит выполнять два раза – утром и вечером. Между ними, в течение дня, нужно делать более простую гимнастику. Достаточно даже отвести взгляд от компьютерного монитора и поморгать в течение 10-15 секунд.