

# Детская гимнастика для глаз

Повышенная зрительная нагрузка приводит к ухудшению зрения ребенка. Компьютерные игры и гаджеты, занятия в школе, чтение, выполнение домашних заданий – все это требует напряженной работы глаз, ведущей к усталости. Это чревато дискомфортом, головными болями и возникновением различных нарушений зрения.

Регулярное выполнение упражнений для глаз позволяют минимизировать вред и обеспечивают эффективную профилактику снижения остроты зрения, вызванного перенапряжением. При этом нужно понимать, что никакая гимнастика не поможет вылечить зрительные нарушения, например, близорукость.

При выборе гимнастики для глаз многое зависит от уровня развития ребенка: возможности воспринимать обращенную речь, степени самостоятельности в выполнении инструкций, интеллектуального развития и общей осведомленности, и даже уровня развития моторных навыков. Одни комплексы – очень простые, и могут подойти детям с тяжелыми нарушениями развития. Однако родители должны заниматься с такими детьми, объяснять им, что и как делать, показывать на собственном примере и следить за тем, чтобы ребенок выполнял упражнения правильно. Другие комплексы – несколько сложнее, и могут подойти детям с легкой степенью нарушения развития, способных самостоятельно разобраться в том, как выполнять зарядку для глаз.

Важное уточнение: перед выполнением гимнастики рекомендуется пройти с ребенком консультацию офтальмолога. Врач исключит возможные противопоказания и даст дополнительные рекомендации.

Чем выраженнее нарушение интеллектуального развития, тем менее ребенок способен долго концентрироваться на одном занятии. Это значит, что:

1. Продолжительность гимнастики не должна быть большой – при тяжелых нарушениях лучше выполнять упражнения примерно 3 раза в день в течение 1-2 минут. Если нарушение в легкой степени и ребенок усидчив, то можно увеличить продолжительность до 5-7 минут

2. Занятия необходимо проводить в игровой форме, и это стоит делать, когда ребенок в хорошем настроении, ему комфортно, он не капризничает.

Первое упражнение, которое называется **«Жмурки»**, помогает укрепить мышцы глаз:

- попросите ребенка зажмуриться;
- досчитайте до трех;
- теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза.

В данном случае важно, чтобы ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы ребенку проще было понять, что вы от него хотите.

Второе упражнение – **«Крылья бабочки»**. Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах.

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

И третье упражнение, которое подойдет детям этого возраста, – **«Стишки-потешки»**. Оно дает возможность снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы.

Вы рассказываете стихи, а ребенок при этом должен выполнять движения глазами, соответствующие тому, что вы произносите. При выполнении этого упражнения также нужно сначала показать все на собственном примере, чтобы малыш понимал, что ему надо делать.

Можно взять, например, такие стихи:

**Вот стоит большая елка –**

**Вот такой высоты (малыш поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки)**

**У нее большие ветки –**

**Вот такой ширины (малыш смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки)**

**Есть на елке даже шишки (малыш смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки),**

**А внизу – берлога мишки (малыш смотрит вниз),**

**Зиму спит там косолапый (ребенок зажимает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажимается)**

**И сосет в берлоге лапу.**

При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы ребенок двигал именно глазами, а не головой. При необходимости аккуратно поправьте его и еще раз объясните, что нужно делать.

Упражнение **«Разминка»**. Оно отлично помогает снять напряжение с органов зрения. Как и в предыдущем упражнении, здесь также используются стихи. Ребенок будет в соответствии с их ритмом и содержанием выполнять определенные движения глазами, например:

**Спал цветок (ребенок закрывает глаза, расслабляется)**

**И вдруг проснулся (ребенок открывает глаза, массирует веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее),**

**Больше спать не захотел (на этой строчке надо часто поморгать глазами),**

**Встрепенулся, потянулся (руки поднять вверх и сделать вдох, затем посмотреть на руки, развести их в стороны и сделать выдох),**

**Взвился вверх и полетел (нужно потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).**

**Упражнение «Урок геометрии»**. Для него нужно заранее подготовить «учебный материал». Вам понадобятся:

- изображения основных геометрических фигур – можно обойтись кругом, квадратом и треугольником;

- указка или предмет, который можно использовать вместо нее.

Само упражнение выполняется следующим образом:

- разместите изображения геометрических фигур на стене, дверце шкафа, доске для занятий;

- указкой показывайте углы, обводите контуры;

- при этом ребенку нужно взглядом следить за кончиком указки, не двигая головой.

«Урок геометрии» способствует стимуляции кровообращения в глазах, развивает и укрепляет глазные мышцы.

Упражнение **«Рисование глазами»**. Оно помогает укрепить глазные мышцы, а заодно и способствует развитию творческих способностей. Предложите ребенку нарисовать что-нибудь в воздухе, используя для этого не карандаш, не кисточку и краски, а собственный взгляд. Это может быть домик или человек, собачка или дерево, все зависит лишь от фантазии – его и вашей.

Главное, чтобы ребенок при этом двигал глазами в разные стороны. Вы можете подать ему пример, изображая движениями глаз несложный рисунок, геометрическую фигуру или букву.

Желательно выполнять все эти упражнения в комплексе, чтобы зарядка выглядела более разнообразной и не вызывала у ребенка скуку. Их последовательность можно менять.

**Следующий блок упражнений может подойти подросткам с легкой степенью интеллектуального нарушения без выраженных поведенческих и моторных нарушений.**

Первое – **«Домик из ладошек»**. Оно поможет улучшить кровообращение в глазах и станет хорошей разминкой перед следующими упражнениями:

- **Предложите ребенку сложить ладони, перекрестив пальцы, чтобы у него получился «домик».**

- **Этот «домик» нужно установить над переносицей так, чтобы скрещенные пальцы касались лба, а глаза оказались прикрыты ладонями. К глазам при этом должно проникать как можно меньше света.**

- **Теперь нужно моргать, двигать глазами влево-вправо и «рисовать» ими цифры, буквы, несложные геометрические фигуры.**

Делать это упражнение нужно в течение одной-двух минут. «Домик из ладошек» можно использовать в качестве перерыва во время чтения, просмотра телевизора или работы за компьютером.

Следующее упражнение, **«Воображаемая картина»**, подходит и детям школьного возраста, и взрослым. Оно помогает улучшить аккомодацию, то есть способность четко воспринимать предметы, которые находятся на разном расстоянии от глаз, а также способствует развитию фантазии.

К выполнению упражнения нужно подготовиться заранее. **Нарисуйте с ребенком картину, на которой изображено много деталей, например, морской берег со скалами и маяком на них, птицами над волнами, плывущим вдали корабликом.**

- **Закрепите картину на стене, дверце шкафа или доске для занятий.**

- **Пусть ребенок всматривается в картинку, рассматривает детали.**

- **Спросите, что бы он хотел добавить на рисунок, попросите, не прикасаясь к картине руками, рассказать, где могло бы появиться то, что он предложил. Если у него нет собственных идей, предложите что-нибудь свое и попросите развить эту мысль.**

**Через некоторое время можно попробовать делать то же самое, но уже без рисунка. Пусть морской берег на стене будет полностью воображаемым.**

Оптимальное время выполнения этого упражнения – 5-7 минут. Но если вы чувствуете, что ребенок заскучал, можно остановиться и раньше.

Упражнение **«Рисование носом»** предполагает, что школьник будет рисовать воображаемые рисунки, используя не взгляд, как это было в предыдущем комплексе, а кончик своего носа. Делать это можно и стоя, и сидя, и даже лежа, но лучше занять сидячее положение. Можно при этом закрыть глаза.

В данном случае важно снять напряжение не только с глаз, но и с мышц шеи. Если долго сидеть за партой, компьютером или перед телевизором, кровотоки в области шеи ухудшаются, а это ведет к ухудшению кровоснабжения глаз. Упражнение «Рисование носом» позволяет предотвратить эти неприятные последствия.

**Резюме**

Гимнастику для глаз с детьми нужно делать регулярно, только в этом случае она будет по-настоящему эффективной.

Чем меньше возраст ребенка, тем важнее в гимнастике роль родителей. Им нужно напоминать о необходимости делать упражнения, мотивировать, показывать пример. Если малыш не понимает, зачем нужна такая гимнастика, надо как-то заинтересовать его – в легкой игровой форме. Например, если ему нравятся супергерои, можно рассказать, что супергероем не стать без хорошего зрения.

Обязательно консультируйтесь с офтальмологом. Близорукость высокой степени, повышенное глазное давление, воспалительные заболевания глаз – все перечисленное является противопоказаниями для выполнения упражнений. Поэтому специалист расскажет, в течение какого времени стоит воздержаться от гимнастики, а также поможет выбрать зарядку для глаз, которая будет особенно эффективна для вашего ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей.

Подготовлено по материалам сайта <https://happylook.ru>