

Профилактика нарушений зрения

Гимнастика для глаз не только обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, но и, совершенствуя координацию движений глаз, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Полезно!

Упражнения профилактики нарушений зрения при работе за компьютером

1. Плотно закройте глаза руками так, чтобы через них не проходил свет. Следите при этом за тем, чтобы посадка была удобной. Особое внимание — на спину и шею, они должны быть прямыми и расслабленными. Закрыв глаза, попытайтесь увидеть перед глазами абсолютно чёрный цвет. Скорее всего, постоянно будут возникать цветные полосы, ромбики и кляксы. Чем чернее будет цвет, тем лучше расслаблены глаза. Многие из людей со слабой близорукостью могут добиться полного восстановления зрения сразу после выполнения этого упражнения.

2. Закрыв глаза, глядя сквозь веки на солнце (или на яркую лампу), поворачивайте глаза вправо-влево, делая круговые движения. После окончания упражнения крепко сожмите веки на несколько секунд. Упражнение носит скорее не расслабляющий, а возбуждающий характер, поэтому после него рекомендуется делать упражнение 1.

Комплекс упражнений для снижения утомления глаз

Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, 10—15 с.

Выполнить движение глазными яблоками; 1 — вправо — вверх; влево — вверх; вправо — вниз; влево — вниз; 18—20 с.

Закрывать глаза и выполнять самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу 20—30 с. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10—15 с.

Сидеть с закрытыми глазами. Не открывая глаз, круговыми движениями глазными яблоками, по 2—3 раза в каждую сторону.

1 — с напряжением закрыть (зажмурить) глаза. 2 — раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 3—5 раз. Посидеть с закрытыми глазами 10—15 с.

Сидеть в расслабленном состоянии с закрытыми глазами 10—15 с.

Смотреть вдаль 2—3 с. 2 — перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево 15—20 с.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево 15—20 с.

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко 2—3 с. Затем снять пальцы с века и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3—4 раза.

15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, слева — направо.

15 колебательных движений глазами по вертикали вверх — вниз, вниз — вверх.

15 вращательных движений глазами слева — направо.

15 вращательных движений глазами справа — налево.

3. 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «вось мерка».

Комплекс упражнений по методу Г.А. Шичко

1. *Пальминг*

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (и правой, и левой руки) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонями темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. *Вверх—вниз. Влево—вправо*

Двигать глазами вверх — вниз, влево — вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. *Круг*

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. *Квадрат*

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла, в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

В ходе проведения урока, на переменах и после уроков детей надо стимулировать к периодическому выполнению упражнений, способствующих преодолению гиподинамии, напряжения, «зажатости» мышц, эмоциональному раскрепощению, т. е. к разминкам.

На эффективность проведения разминки влияет использование разных компонентов, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение комплекса упражнений останется в памяти воспитанников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений, помогающих восстановлению организма детей после занятий на компьютере.

Для занятий с дошкольниками рекомендуются двигательные-игровые упражнения с выраженным эмоциональным компонентом.

Изменение работоспособности и функционального состояния ребенка

Определенная последовательность режимных моментов занятия предусматривает динамику изменений функционального состояния организма ребенка и его работоспособности:

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5—7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия педагога должны способствовать успешной адаптации школьников к учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты занятия (длительность активного внимания и работоспособности детей 15 минут с начала занятия);

III период (пониженной работоспособности - стадия компенсированного утомления)

совпадает с моментом закрепления полученных знаний.

На сроки наступления и длительность каждого периода влияют различные факторы:

- возраст детей, их общий эмоциональный настрой;
- время суток и количество занятий;
- характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;
- уровень трудности учебного материала;
- статические и динамические компоненты занятия.

Все занятия должны включать физкультурные «минутки» (1—2 минуты) и физкультурные паузы (3—4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Физкультминутки на занятиях с детьми школьного и дошкольного возраста

Физкультурно-спортивные минутки представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т. д.):

- Основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, подтянуться; вернуться в исходное положение (и.п.).
- Руки к плечам. Локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки в стороны; вернуться в и.п.
- Присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.
- Основная стойка. Выпад правой ногой вперед, руки вверх, в стороны; вернуться в и.п.
- Стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, расслабить мышцы, уронить руки вниз и потрясти ими; вернуться в и.п.
- ***Двигательно-речевые*** физкультурные минутки предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Подготовка двигательно-речевых минуток развивает творческие способности самого педагога, способствует развитию интереса учеников к изучению того или иного учебного материала.
- Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- На каждом занятии следует проводить по две физкультминутки. Темп медленный и средний.
- В физкультурные минутки включают обычно не менее трех упражнений.
- Первое — типа «подтягивания» — воздействует на позвоночник и грудную клетку (выпрямляющее), второе — для ног и третье — для туловища. Упражнения для рук отдельно не проводятся, их следует сочетать с другими упражнениями. В тех случаях, когда физкультминутка проводится на занятиях информатики, следует в сочетании с другими упражнениями проводить упражнения для пальцев рук.
- Дети должны понимать значение физкультминуток и сознательно выполнять включенные в них упражнения. Педагог проводит с детьми краткую беседу, разъясняет значение упражнений и порядок проведения физкультминуток. В определенный момент, когда педагог сочтет необходимым провести физкультурную минутку, он объявляет: «Физкультурная минутка». По этому сигналу дети готовятся к выполнению упражнений.

Правило шестое: при работе на компьютере необходимо постоянно заботиться о зрении.