

Гимнастика для глаз с раннего детства

Сегодня активная жизнь детей включает в себя просмотр мультфильмов, развивающие компьютерные игры, освоение навыков чтения. Все это создает определенную нагрузку на глаза, поэтому стоит начать делать гимнастику для глаз для дошкольников – проведенная в игровой форме, она понравится малышу, кроме того, он должен воспринимать позитивно, с юных лет приучаясь заботиться о глазах. Скорые перемены – то есть уже школьные занятия – нагрузку на глаза еще и увеличат.

Оптимальным результатом должно стать такое явление, как гимнастика для глаз, пусть малыш считает ее такой же обязательной, как и утренняя чистка зубов. Во всех дошкольных учреждениях практикуются подобные занятия с детьми, впрочем, и дома мама сможет легко с этим справиться.

Для начала нужно приучить ребенка к тому, что глазки должны отдыхать: пусть он зажмурит глаза, подержит их какое-то время закрытыми, потом откроет. В игровой форме это будет звучать примерно как «темно» и «светло». Еще одним несложным упражнением будет простой «самолетик» – вращайте игрушку у него перед глазами с тем, чтобы он следил за ней, при этом постарайтесь, чтобы голова была неподвижна, работали только глаза. «Бабочка» – также простое и увлекательное для ребенка упражнение: покажите ему, как она машет крылышками, и пусть малыш копирует ее движения ресницами.

Занимаясь с ребенком подобным образом с самого раннего детства, вы уже заранее сможете приучить его к гимнастике для глаз для дошкольников – там упражнения уже немного усложнятся. Однако позитивный настрой на их выполнение уже будет заложен заранее в игровой форме.

Общие принципы выполнения следующие:

- * В первую очередь строго индивидуальный подход. То, что интересно одному ребенку, другому может показаться скучным;

- * Необходимо сформировать положительный настрой у ребенка: гимнастика для глаз для дошкольников всегда проходит в игровой форме, с использованием игрушек, листочков, бабочек и т.д.;

- * Время проведения – не более 2-3 минут;

- * Все упражнения должны быть наглядными: сначала сами покажите малышу, что он должен делать, также вы можете делать упражнения вместе с ним.

Какие упражнения будут наиболее эффективны? В первую очередь это моргание, которое помогает глазу очиститься и снять усталость. Можно использовать также пример бабочки, которая часто машет крылышками.

Следующее по популярности упражнение – «**Ладочки**», то есть ребенок закрывает глаза ладонями и держит их примерно полминутки. Помогает снять напряжение и усталость глаз.

Также эффективно упражнение «**Филин**» – сначала ребенок должен крепко зажмурить глаза, а потом их максимально широко открыть и подержать их так какое-то время.

Можно сыграть в «далеко» – «близко», когда ребенок должен переводить взгляд с предмета, расположенного рядом, в комнате, на предмет, находящийся далеко за окном.

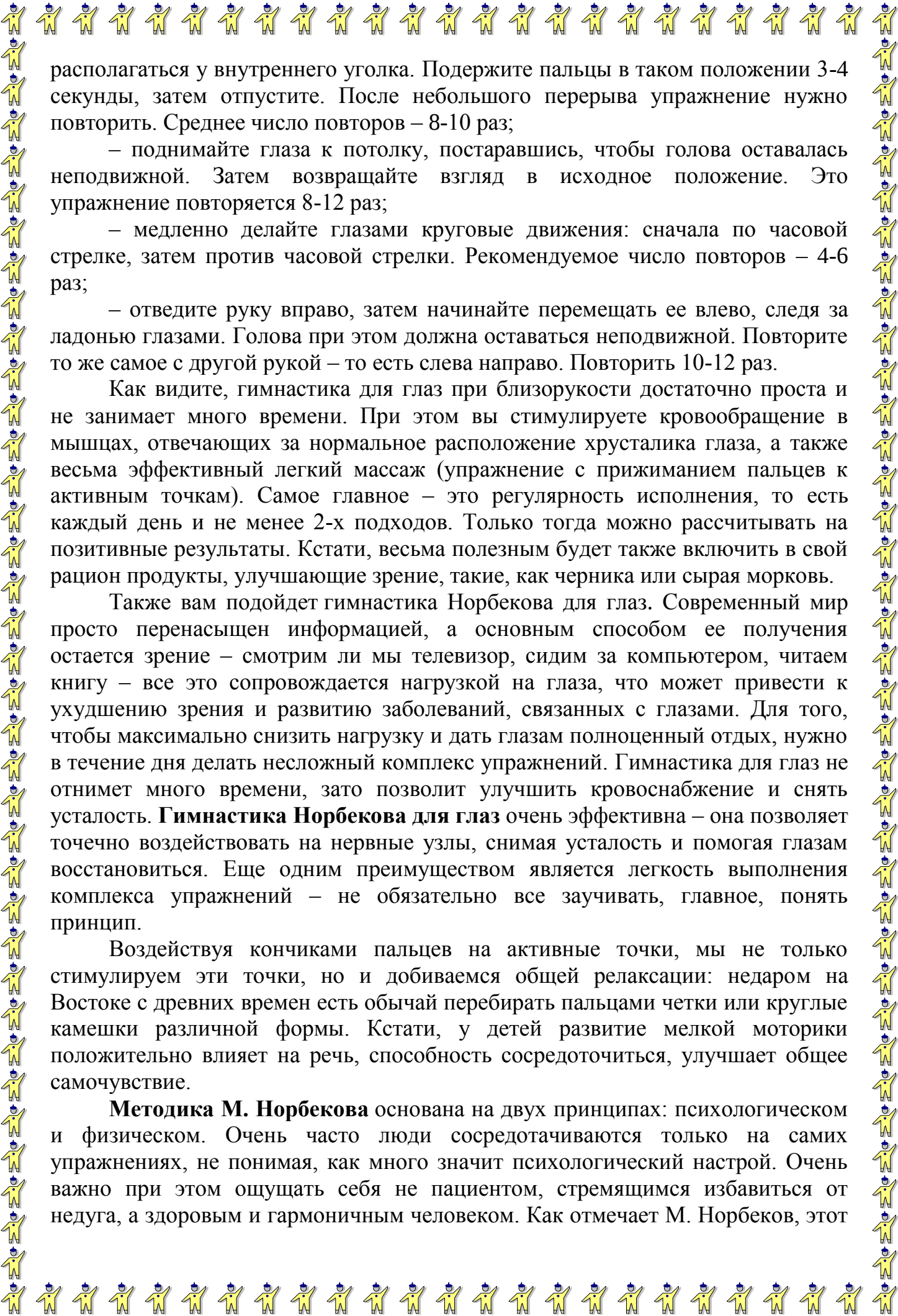
Также можно поиграть с ребенком в «Листья», когда он должен следить глазами за падающими листочками: взгляд перемещается при неподвижной голове вправо и влево, а также вверх, затем вниз. Также очень популярно у малышей упражнение «Солнышко» – нужно как бы следить за солнцем, перемещая взгляд соответственно его движению: слева направо и вверх – вниз.

Как видите, комплекс веселых и доступных упражнений поможет вашему малышу сохранить зрение и справиться с будущими школьными нагрузками.

Можете попробовать выполнить упражнения гимнастики для глаз при близорукости. Различными нарушениями зрения страдают практически треть людей, проживающих на всей планете. Одной из таких проблем может стать близорукость – когда человек не может разглядеть предметы, находящиеся вдали. Причины заболевания могут быть разные: это и наследственность, и тяжелая работа, требующая максимального напряжения глаз, или же просто невнимательное отношение к своему здоровью. Гимнастика для глаз при близорукости позволяет скорректировать свое состояние, как минимум улучшить зрение, а иногда даже дает возможность отказаться от очков и линз. **Комплекс упражнений** очень простой и занимает буквально несколько минут в день. Однако здесь важно понимать, что быстрого результата добиться не получится, ведь портилось зрение в течение нескольких лет, так что, даже правильно выполняя гимнастику для глаз при близорукости, рассчитывать на улучшение стоит через несколько месяцев, как минимум 2-3. Также нужно помнить простое правило гимнастики для глаз: давать глазам время для отдыха, если вы работаете за монитором компьютера, каждый час нужно делать перерыв как минимум 10 минут. Как раз в это время можно отказаться от сигареты (если вы курите) или стаканчика чая с булкой, уделив это время исключительно своим глазам.

Упражнения включают в себя:

- в течение минуты вы быстро-быстро моргаете. Затем, закрыв глаза, делаете небольшой перерыв и повторяете упражнение;
- нужно крепко зажмурить глаза буквально на 4-5 секунд. Затем открываете глаза, и после небольшой паузы повторяете упражнение. Среднее число повторов желательно делать 8-10 раз;
- отведя вперед палец, сосредоточьте свое зрение на его кончике. Затем приближайте палец к лицу, продолжая на него смотреть, до тех пор, пока он не начнет двоиться. Также желательно сделать 8-10 повторов этого упражнения;
- необходимо прижать кончиками пальцев верхнее веко, подержав его в таком положении пару секунд. Затем можно открыть глаза, немного передохнуть и повторить упражнение. Желательное число повторов – до 6 раз;
- придавите кожу под бровями кончиками пальцев, затем опустите веки, не убирая пальцев. Это упражнение нужно повторить 8-10 раз;
- расположите пальцы рук таким образом, чтобы один палец находился у наружного края глаза, другой палец – на середине века, а третий должен



располагаться у внутреннего уголка. Подержите пальцы в таком положении 3-4 секунды, затем отпустите. После небольшого перерыва упражнение нужно повторить. Среднее число повторов – 8-10 раз;

- поднимайте глаза к потолку, постаравшись, чтобы голова оставалась неподвижной. Затем возвращайте взгляд в исходное положение. Это упражнение повторяется 8-12 раз;

- медленно делайте глазами круговые движения: сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Рекомендуемое число повторов – 4-6 раз;

- отведите руку вправо, затем начинайте перемещать ее влево, следя за ладонью глазами. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Повторите то же самое с другой рукой – то есть слева направо. Повторить 10-12 раз.

Как видите, гимнастика для глаз при близорукости достаточно проста и не занимает много времени. При этом вы стимулируете кровообращение в мышцах, отвечающих за нормальное расположение хрусталика глаза, а также весьма эффективный легкий массаж (упражнение с прижиманием пальцев к активным точкам). Самое главное – это регулярность исполнения, то есть каждый день и не менее 2-х подходов. Только тогда можно рассчитывать на позитивные результаты. Кстати, весьма полезным будет также включить в свой рацион продукты, улучшающие зрение, такие, как черника или сырая морковь.

Также вам подойдет гимнастика Норбекова для глаз. Современный мир просто перенасыщен информацией, а основным способом ее получения остается зрение – смотрим ли мы телевизор, сидим за компьютером, читаем книгу – все это сопровождается нагрузкой на глаза, что может привести к ухудшению зрения и развитию заболеваний, связанных с глазами. Для того, чтобы максимально снизить нагрузку и дать глазам полноценный отдых, нужно в течение дня делать несложный комплекс упражнений. Гимнастика для глаз не отнимет много времени, зато позволит улучшить кровоснабжение и снять усталость. **Гимнастика Норбекова для глаз** очень эффективна – она позволяет точно воздействовать на нервные узлы, снимая усталость и помогая глазам восстановиться. Еще одним преимуществом является легкость выполнения комплекса упражнений – не обязательно все заучивать, главное, понять принцип.

Воздействуя кончиками пальцев на активные точки, мы не только стимулируем эти точки, но и добиваемся общей релаксации: недаром на Востоке с древних времен есть обычай перебирать пальцами четки или круглые камешки различной формы. Кстати, у детей развитие мелкой моторики положительно влияет на речь, способность сосредоточиться, улучшает общее самочувствие.

Методика М. Норбекова основана на двух принципах: психологическом и физическом. Очень часто люди сосредотачиваются только на самих упражнениях, не понимая, как много значит психологический настрой. Очень важно при этом ощущать себя не пациентом, стремящимся избавиться от недуга, а здоровым и гармоничным человеком. Как отмечает М. Норбеков, этот

подход позволяет быстрее избавляться от разных недугов, в том числе и проблем со зрением.

Итак, общие принципы гимнастики Норбекова для глаз:

- Любое воздействие выполняется в вертикальном направлении, без растирания;

- Сила его должна колебаться по ощущениям от приятного до слегка болезненного;

- Все нажатия должны осуществляться подушечками пальцев, можно использовать один, например, указательный.

Теперь можно перейти к основным упражнениям. Каждое из них нужно повторять 8-10 раз.

- * Вертикальные движения (то есть смотрим глазами сначала максимально вверх, затем вниз).

- * Горизонтальные (смотрим глазами максимально влево, затем вправо).

- * Круговые (то есть вращаем глазами сначала по часовой стрелке, затем против).

- * Взгляд влево, затем смотрим прямо. Затем переводим взгляд максимально вправо, и опять прямо.

- * Смотрим вверх в левый угол, затем вниз в левый угол. Повторяем упражнение, теперь смотрим вправо максимально вверх, затем вниз.

- * Описываем глазами восьмерку сначала в одну сторону, затем в другую. Взгляд идет по горизонтали. Потом часто-часто моргаем.

- * Повторяем предыдущее упражнение, теперь делаем восьмерку по вертикали.

- * Смотрим на кончик носа, слегка скосив глаза. Затем смотрим прямо, стараясь сконцентрироваться на боковом зрении.

После этих несложных упражнений гимнастики для глаз нужно перейти к воздействию на активные точки на лице. Это должны стать: точка между бровями на лбу; точки по краям крыльев носа; точка между губами и подбородком посередине; точки на висках, в ямках, а также точка выше линии роста волос. Опять-таки все нажатия должны производиться кончиками пальцев и по ощущению находиться между приятными и слегка болезненными.