(cc) BY

Канищева Людмила Владимировна
учитель
Иванова Людмила Анатольевна
учитель
Мельникова Ирина Николаевна
учитель

МБОУ «СОШ №18»
г. Белгород, Белгородская область

ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация*: в статье раскрывается важность проведения зрительной гимнастики. Авторами предложены некоторые виды упражнений для зрительной гимнастики.*

Ключевые слова*: дистанционное обучение, компьютер, зрительная нагрузка, упражнения для зрительной гимнастики.*

У дистанционного обучения есть свои особенности. Детям приходится достаточно длительное время проводить за компьютером, телефоном, планшетом. Нагрузка на глаза возрастает, так как очень много информации ребёнок получает зрительно. Современная медицина изучила, как мониторы влияют на зрение. Непрерывная работа с компьютером вынуждает ребёнка длительно смотреть на одинаковые объекты с близкого расстояния. Таким образом, перенапрягается та мышца, которая позволяет глазам переводить фокус зрения с дальнего расстояния на ближнее, и наоборот. Но как в таких условиях защитить здоровье глаз от повышенной зрительной нагрузки? Желательно использовать в работе компьютер с большим экраном. Монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки. Еще одним действенным способом защиты глаз от перенапряжения является выполнение несложных упражнений для расслабления глазных мышц и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

восстановления их нормальной функции. Такие упражнения достаточно выполнять 2–3 раза в день регулярно.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером, у телевизора, с телефоном, планшетом, где зрение получает огромную нагрузку. Получив навык выполнения зрительной гимнастики во время дистанционных занятий, ребёнок может выполнить её сам в течение нескольких минут, как только почувствует, что его глаза устали.

Для эффективной защиты глаз от перенапряжения при работе с компьютером, телефоном, планшетом специалисты рекомендуют следующие простейшие упражнения.

Упражнение 1. Шторки. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку.

Упражнение 3. Большие глаза. Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8–10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Знак «бесконечность». Представьте значок бесконечности и рисуйте его взглядом обоих глаз, не поворачивая головы. Также можно рисовать диагональные линии, геометрические фигуры ромб и квадрат, окружности, вертикально расположенную букву S.

Упражнение 5. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики, дети ставят руки под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Упражнение 6. Рисуем картинку. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. Посмотрите на переносицу и задержите на ней глаза примерно на 4 секунды. Затем переведите взгляд на пейзаж за окном и смотрите туда около 6 секунд. Выполните упражнение 4–5 раз.

Упражнение 8. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2–3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение 9. Гидромассаж. Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

По окончании зарядки нужно дать глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном.

Зрение ребёнка – хрупкий инструмент. Он требует внимания и заботы. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Список литературы

1. Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

2. Ермилова И.А. Собирайтесь в школу: тренируйте глаза! / И.А. Ермилова // Здоровье школьника. – 2008. – №8. – С. 56–57.

3. Осинцева Ю.Г. Роль зрительной гимнастики / Ю.Г. Осинцева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ds276.kvels55.ru/page26788.html

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Степанова Ю. Полезные упражнения для глаз в условиях дистанционного обучения / Ю. Степанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ug.ru/poleznye-uprazhneniya-dlya-zdorovya-glaz-v-usloviyah-distanczionnogo-obucheniya/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)