

# Зрение и здоровье

## Некоторые признаки дефектов зрения

- ❖ чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- ❖ неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- ❖ беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- ❖ слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

## Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

## Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

<p><b>«Королева»</b> Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.</p>	<p><b>«Оглянись»</b> Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.</p>
--	---



# Упражнения для глаз

## Упражнения для зрительно-двигательной ориентации

1. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
2. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

## Упражнения для снятия усталости глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3 - 5 сек).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

