

Комплекс упражнений для профилактики зрения.

Профилактика зрения

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача. Офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерального центра ЛФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражнения для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. Приводим несколько упражнений, наиболее простых и доступных для умственно отсталых детей, которые могут выполняться как на уроках, так и в домашних условиях.

Упражнения

Коррекционная направленность

1.

И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз

Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них

2.

И.П. - сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать 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 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз

Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии

3.

И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами

Улучшение кровообращения

4.

И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, мед-

ленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться.
Повторить 6-8 раз

Облегчение зрительной работы на близком расстоянии

5.

И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин

Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них

6.

И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем.
Повторить 10-12 раз

Укрепление мышц глаза, усовершенствование их координации

7.

И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза

Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости

8.

И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз

Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости

9.

И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-12 раз

Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц

10.

И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.
Повторить 8-12 раз

Улучшение работоспособности
цилиарной мышцы

11.

И.п. - сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить

4-6 раз

Улучшение работоспособности
цилиарной мышцы

На каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений.