

Тибетская гимнастика для глаз

Древними тибетцами было описано множество упражнений, направленных на работу глазных мышц. Регулярные практические занятия способны исправить многие расстройства зрения. Тибетская гимнастика для глаз удаляет проблемы спазматического и органического характера. Благодаря этому глаза наполняются здоровьем, а белки обретут чистый белый цвет. Люди, которые в течение долгого времени регулярно делают упражнения для глаз из данной гимнастики, вовсе перестают нуждаться в очках, то есть зрение полностью восстанавливается. Главное постоянство и частота занятий.



Упражнения Тибетской гимнастики для глаз смотрим на желтой страничке.

Упражнения

1. Древняя восточная медицина уже давно доказала, что зеленый – это единственный цвет, положительно влияющий на глаза. Поэтому старайтесь перед своими глазами на стене, рабочем столе или же на полу всегда держать какую-нибудь вещь зеленого цвета травы. Смотрите на нее, отрываясь от книги, монитора, телевизора, тетради или других дел.
2. В любое свободное время займитесь глазным массажем. Немного нажмите на глазные яблоки пальцами и вращайте закрытыми глазами, поглаживайте верхнее и нижнее веко.
3. Вытяните перед собой указательный палец, смотрите сначала на него, затем посмотрите вдаль на любой предмет. Взгляд на каждом объекте задерживайте на несколько секунд, повторяйте это упражнение раз 10.
4. Со всей силы закройте глаза, потом откройте и шесть секунд не моргайте, повторите этот процесс три раза.
5. Слегка надавите пальцами на закрытые глазные яблоки, повторите шесть раз, затем откройте глаза и смотрите на объект вдали. Повторить три раза.
6. Далее указательные пальцы сведите от лица примерно на расстоянии сорока сантиметров, они должны быть направлены вверх на уровне глаз. Смотрите на них безотрывно пару секунд и, потом начинайте в разные стороны медленно разводить руки, при этом следите за тем, чтобы пальцы оставались на том же уровне. Старайтесь удерживать обе руки на виду, с помощью периферийного зрения. Затем сведите руки вместе, трех повторов будет достаточно.
7. Следующее упражнение заключается в том, что вы должны просто часто моргать две минуты. Не стоит жмуриться, нужно просто легко открывать и закрывать глаза.

Больших сложностей, как видите, тибетская гимнастика для глаз не представляет. Осталось только проверить ее эффективность!

МКДОУ «Еань-Кленовский детский сад общеразвивающего вида №1»

Гимнастика для глаз



Подготовила инструктор по ФК
Лотоцкая Н.В.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Новорожденный младенец первое время только наблюдает за смещением теней и света. Слабое зрение – результат еще не сформировавшейся сетчатки. Ежедневно малыш получает все больше информации благодаря зрению.

Причины ухудшения зрения.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Парадокс в том, что глаза тренируются ежедневно, то, несмотря на нагрузки, зрение может ухудшаться. Врачи уже давно трубят о том, что так называемая эпидемия заболеваний органов зрения развивается катастрофическими темпами.

Полезность гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два-три раза в день. Самое простое – закрывание-открывание век (темно-светло), круговые вращения зрачка (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке). Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные. К трем годам ребенок уже готов повторять все, о чем вы его просите. Он с удовольствием гримасничает, артикулирует.

Тренируемся с мамой.

Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома. К примеру, поиграйте с малышом в считалку. Подходим к окну и считаем все и всех: машины, людей, деток, кошек и собачек. Глазками следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазом, а второй закрыть рукой. Еще один вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой. Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось.

Покажите ребенку, как бабочка машет

крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи. В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать. Не забывайте – упражнения должны быть интересны малышу!

Условия проведения зрительной гимнастики:

1. Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) – это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуются проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.
4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.