

Гимнастика для глаз для детей при использовании гаджетов

■ Глаза – орган зрения, который позволяет полноценно изучать и воспринимать окружающий мир, любоваться красотами и получать удовольствия от современных технологий. Большинство жителей Земли и особенно дети относятся к зрению, как к само собой разумеющемуся и не уделяют ему должного внимания. К основным факторам, вызывающим проблемы со зрением относятся не только наследственные заболевания и врождённые патологии, но и значительные зрительные нагрузки. В век современных технологий гаджеты, компьютеры увлекают школьников, и они играют, забывая про отдых.

Детское зрение

Большую часть личного времени дети проводят за играми в планшете, на телефоне, компьютере, и при этом взгляд длительное время направлен на предмет, расположенный в непосредственной близости. Необходимость смотреть по сторонам, вдаль практически отпадает и начинаются структурные изменения. Для снижения нагрузки родителям следует нормировать время игр и просмотр телепередач, которые требуют фиксации зрения в одной точке на одном и том же расстоянии. И обязательно после этого проводить гимнастику для снятия напряжения с органа зрения.

В качестве профилактики заболеваний глаз и их лечения в комплексной терапии офтальмологи рекомендуют использовать гимнастику для школьников для глаз, которая поможет расслабиться мышцам после длительной нагрузки, улучшит кровообращение и поможет укрепить мышечные волокна. Для профилактических занятий практически не имеется противопоказаний и этим можно заниматься, начиная с детского сада, постепенно вводя их в привычку. Проводить гимнастику можно в игровой форме с использованием стишков или прибауток.

В настоящее время офтальмологами зафиксирован значительный рост болезней глаз у детей младшего и среднего школьного возраста, которые ранее наблюдались только у пожилых людей. В первую очередь это связывается с увеличением нагрузки на неокрепшие мышцы глаз. К основным проблемам относят развитие астигматизма, косоглазия, миопии, близорукости и другие болезни.

Гимнастика для глаз



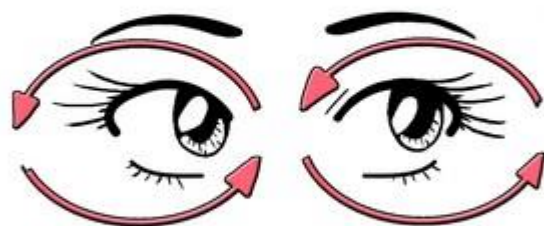
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Упражнения

Выполнять гимнастику для глаз для школьников следует не реже 2-3 раз в день. Систематические занятия помогут школьнику снять напряжение и усталость с органа зрения, улучшить кровообращение и укрепить мышцы. В большей части они направлены на профилактику болезней глаз, но могут использоваться в лечении, при отсутствии противопоказаний. Длительность занятий не должна превышать 10 минут. На первоначальном этапе рекомендуется начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку и вводя новые.