

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района)

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия Выборгского района  
(ТПМПК Выборгского района)

Просвещение родителей в области предупреждения и коррекции недостатков в  
физическом и психическом развитии и отклонений в поведении детей

Упражнения, рекомендуемые для профилактики зрительного утомления и близорукости

Функция зрения является одной из ведущих в процессе обучения. От состояния зрения во многом зависит как успешность обучения, так и самочувствие детей.

В период обучения наиболее важными факторами, оказывающими влияние на состояние зрения, являются правильный подбор мебели для занятий ребенка и создание оптимальной освещенности на рабочем месте, а также чередование занятий, требующих более или менее выраженную интенсивность зрительной нагрузки. Большое значение имеет правильная организация питания и режима дня. В рационе должны присутствовать все витамины, и особенно витамины группы А и В. В режиме дня должна быть равномерное соотношение статических и динамических физических нагрузок, а так же обеспечено достаточное время пребывания детей на свежем воздухе.

Важнейшим фактором сохранения зрения детей, является ограничение просмотра телепередач и работы на компьютере, планшете, смартфоне.

Эффективным средством профилактики ухудшения зрения может быть метод офтальмотренажа, направленного на уменьшение зрительного утомления.

Для поддержания остроты зрения и снятия утомления глаз рекомендуется черника, клюква, брусника, морковь, петрушка, бананы, киви, авокадо. При этом необходимо ограничить соленья, копчености, маринады, шоколад.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1. Исходное положение (И. п.) - сидя, откинувшись на спинку стула - глубокий вдох. Наклонившись вперед - выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. - сидя, откинувшись на спинку стула, крепко зажмурить глаза, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.
3. И. п. - сидя, руки на поясе, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево - посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - сидя, поднять глаза вверх, сделать глубокий вдох - опустить глаза вниз - сделать глубокий выдох. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. - сидя, смотреть влево по горизонтали - сделать глубокий вдох, смотреть вправо по горизонтали - сделать глубокий выдох. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. -- сидя, смотреть перед собой на классную доску 2-3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 4-5 раз.
7. И. п. - сидя, Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх - вдох (следить глазами за руками не поднимая головы), руки опустить - выдох. Повторить 4-5 раз.
8. И. л. - сидя, поднять глаза вверх, Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. Повторить 5-6 раз.
9. И. п. - сидя, закрыть глаза, в течение 10 секунд массировать их кончиками пальцев.
10. Сделать метку на стекле оконной рамы красным фломастером. С расстояния 30 см в течение 5 секунд смотреть на эту метку и 5 секунд - вдаль. Расслабиться. Повторить упражнение 5-7 раз.
11. Сделать несколько движений глазами влево вправо, вверх вниз. Потом описать глазами восьмерку сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить упражнение --3 раза.

По материалам:

Н. И. Хромов Методы обучения детей с различными типами обучаемости (Практическое пособие), М.: Издательство Айрис-Пресс, 2007г.

Материал подготовил специалист ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района клинический психолог А.А. Воробей