

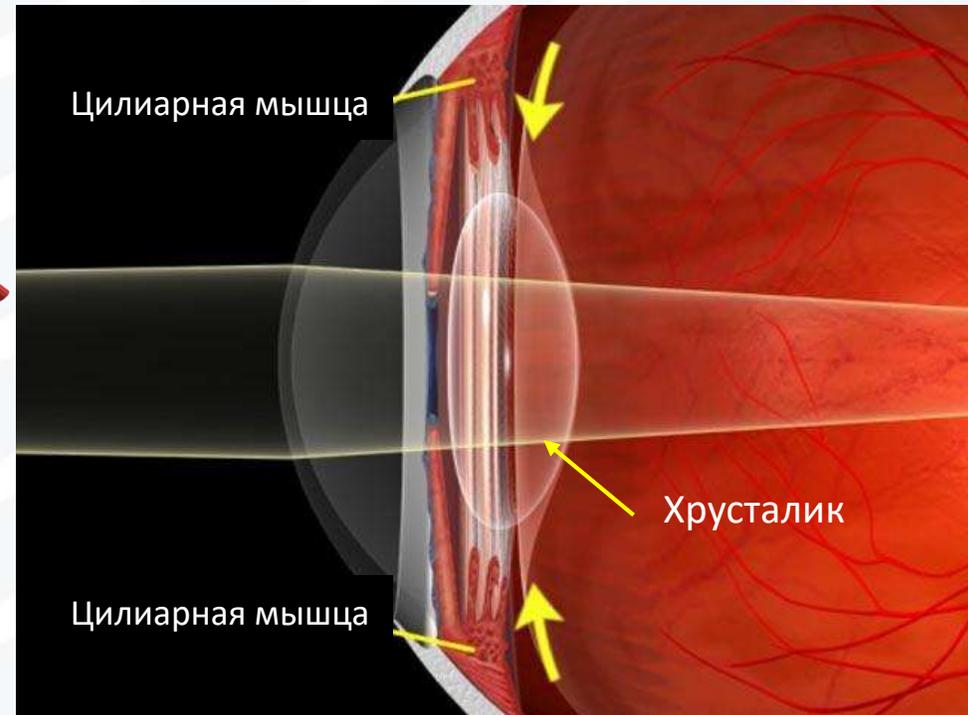
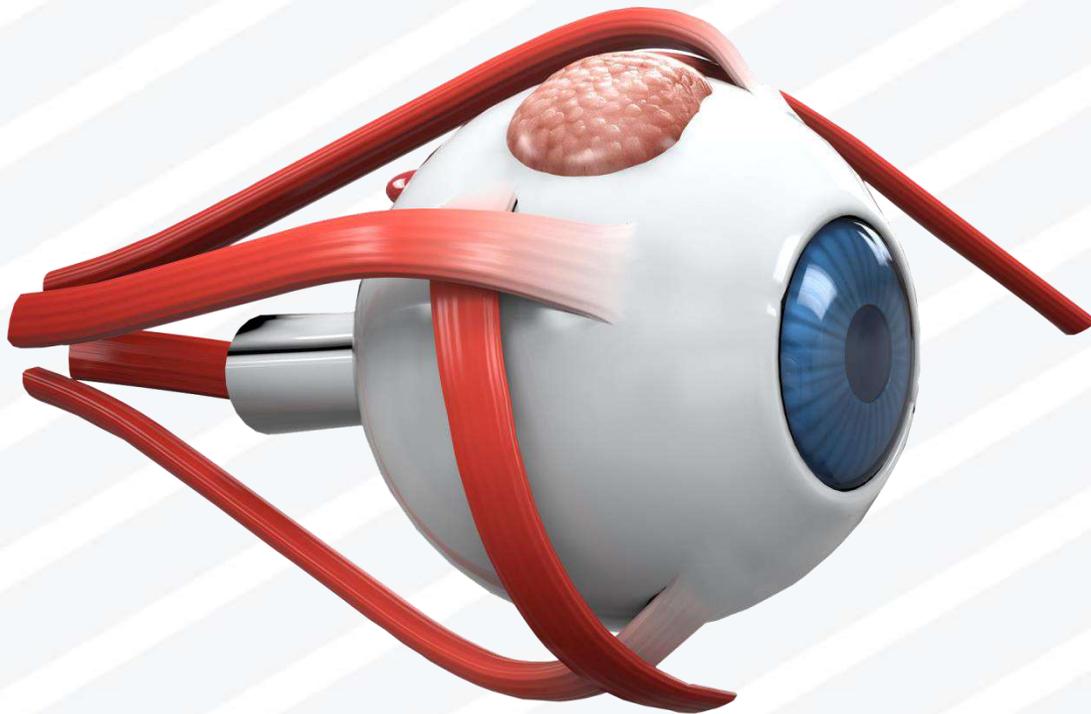
*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №1
"Детский сад" г.Кингисепп*

Гимнастика для глаз

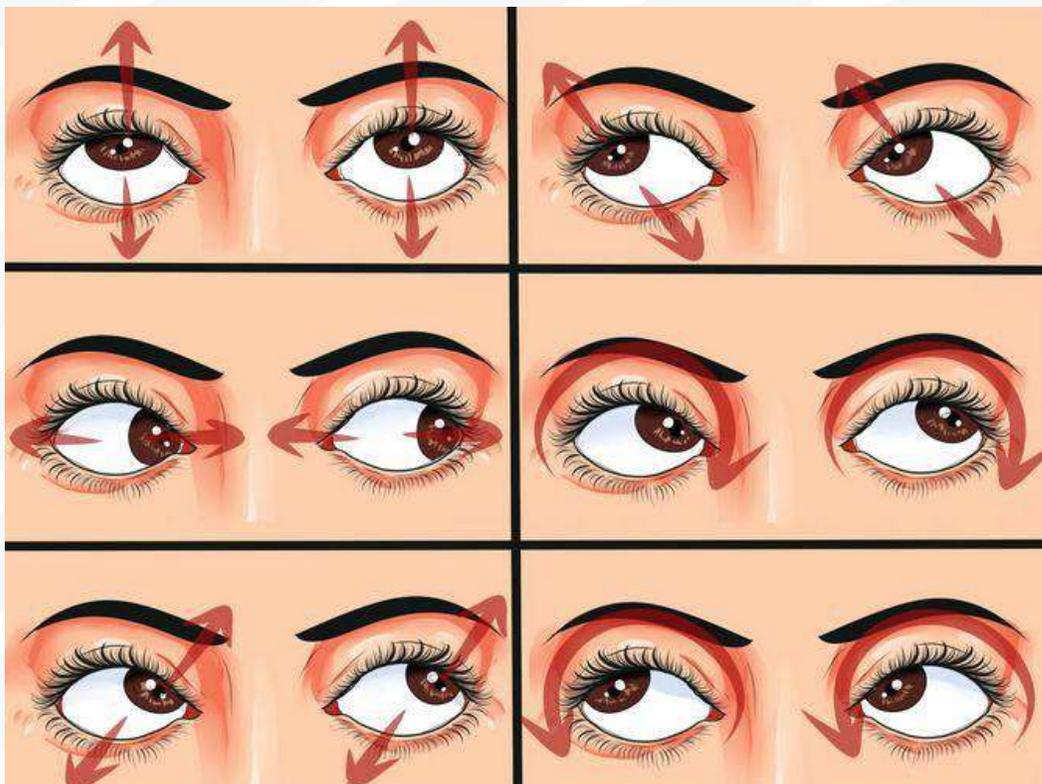


*Инструктор по физической культуре
Шевелева Н.А.*

Наш глаз использует мышцы, чтобы совершать движение вправо, влево, вверх, вниз и увидеть объекты вблизи и вдали



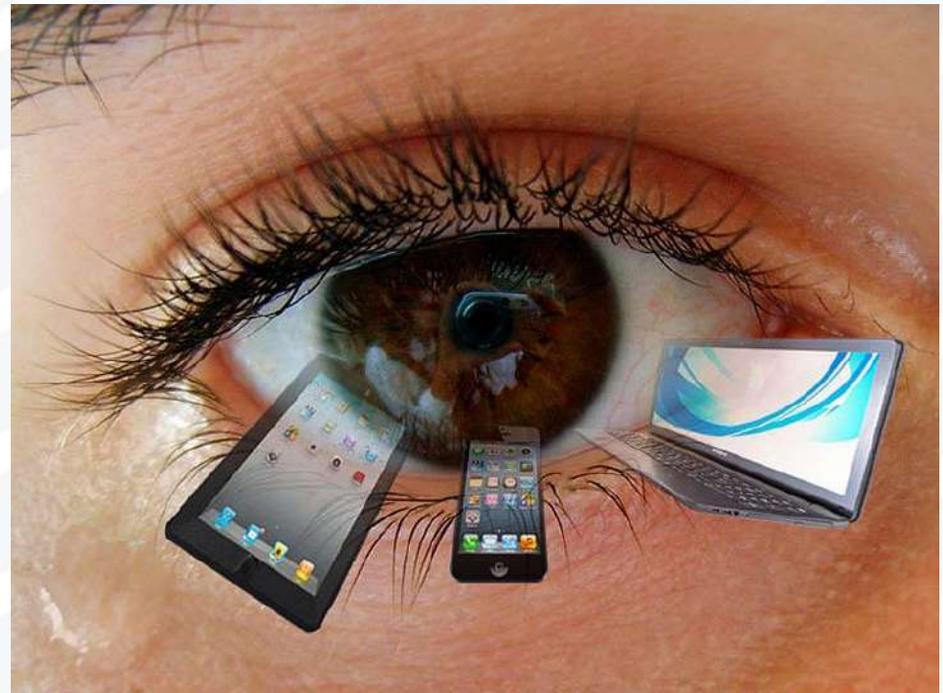
Для поддержания тонуса
мышц тела требуется
регулярная тренировка



Для поддержания тонуса
мышц глаз необходимо
ежедневно делать
специальную гимнастику

Но....обычно

Мы часами нагружаем
наши глаза, используя
гаджеты, тем самым
нарушаем работу
мышц глаз

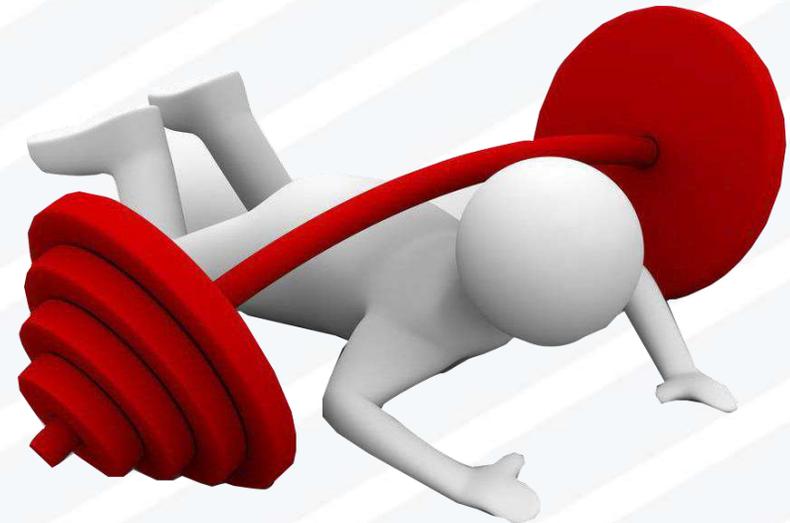


В результате отсутствия адекватной двигательной активности мышц глаз

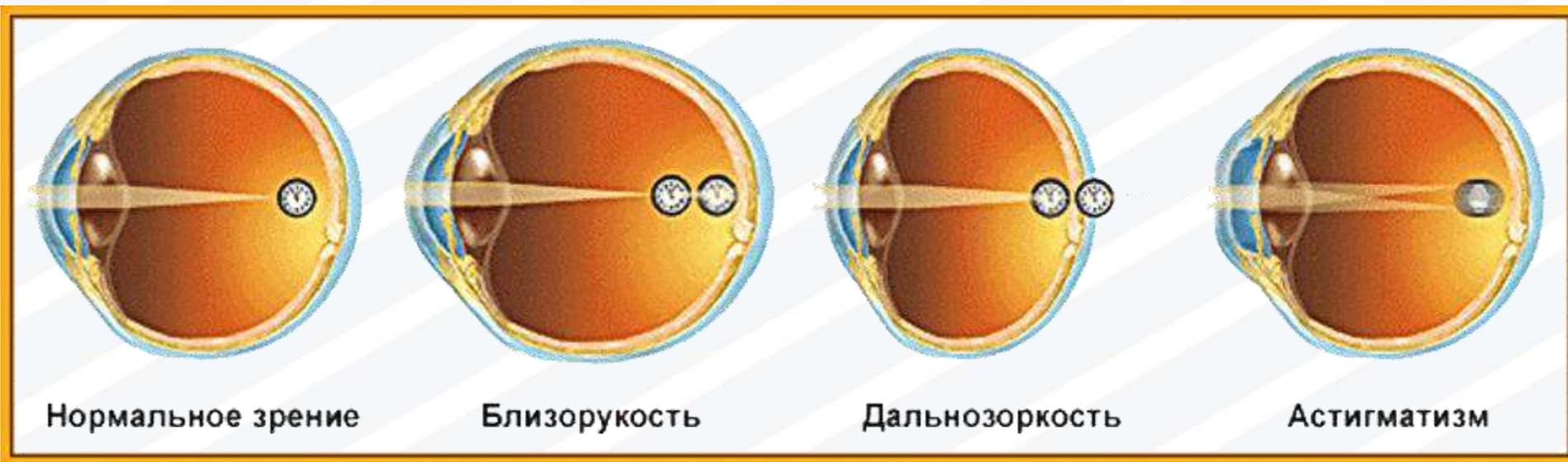


- Одни мышцы все время находятся в напряжении и повышается их тонус

- Другие мышцы слабеют, снижается их тонус и они не могут выполнять свою работу



Изменение тонуса мышц глаз может изменять форму глазного яблока и приводить к нарушению зрения



Как правило, при нарушении зрения врач прописывает человеку очки... Но причина, как правило, в нарушении тонуса мышц глаза

Очки – костыли для глаз



Очки помогают лучше видеть, потому что берут функцию мышцы глаза на себя



очки еще больше ослабляют мышцы глаз



поэтому врач подбирает более сильные очки

Скорректировать тонус мышц и улучшить зрение помогут только специальные упражнения для глаз



И очки не понадобятся



Упражнения для глаз

Пальминг (1)



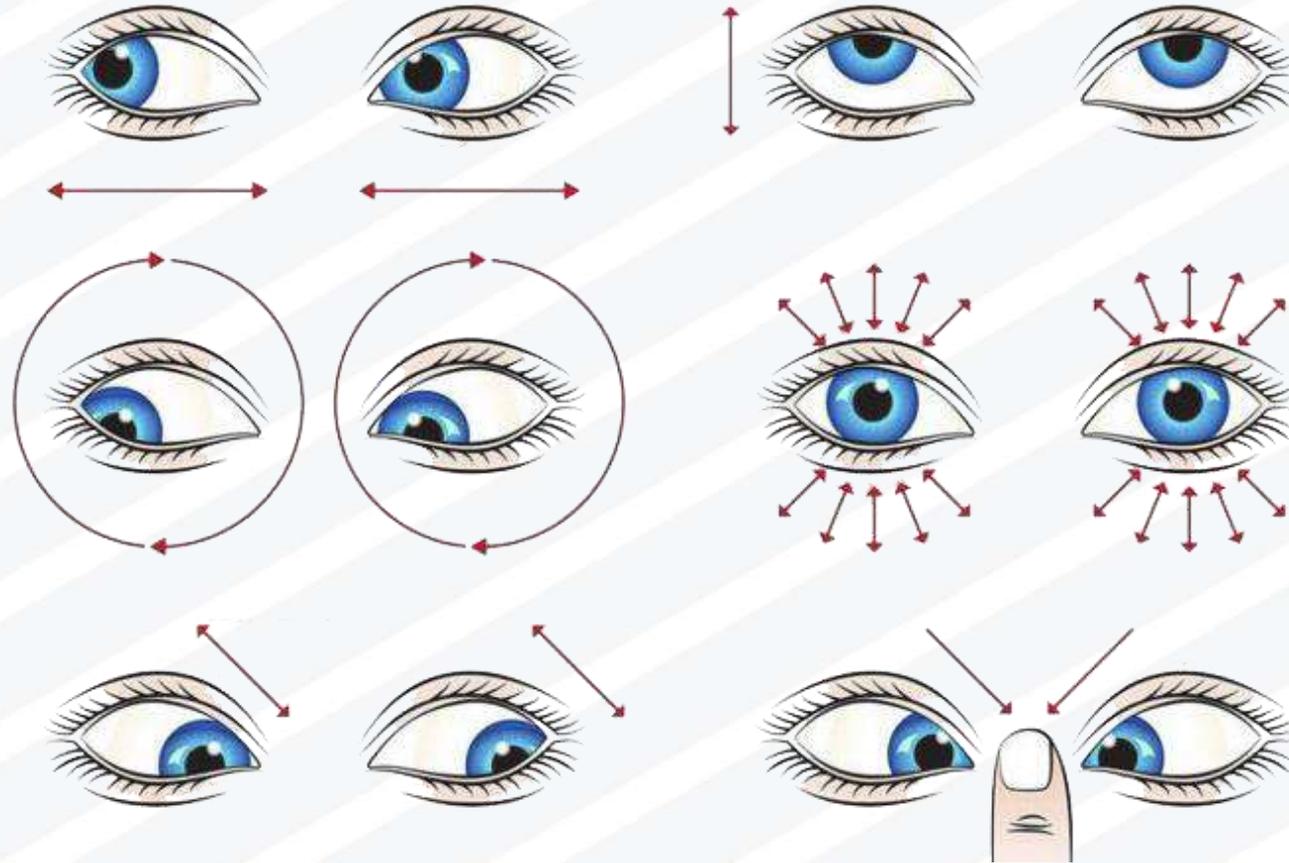
Аномалии рефракции вызывают напряжение, противоположностью которому является расслабление.

Цель пальминга – создать максимальное расслабление мышц глаз

!!! В начале и в конце комплекса упражнений применяем пальминг

Упражнения для глаз

Динамические упражнения (2)



Движения глазных яблок нормализуют тонус мышц. Чем разнообразнее движения, тем больше мышц включается в процесс тренировки.

Упражнения для глаз

Упражнения на расслабление (3)

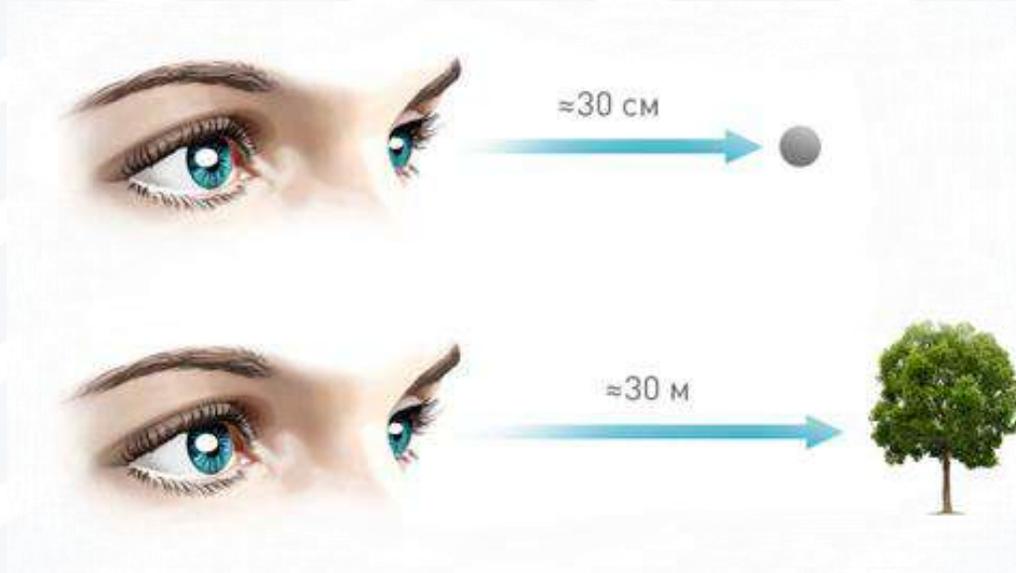
- При заболеваниях глаз мышцы обычно ослаблены
- Чтобы избежать перенапряжения ослабленных мышц и не ухудшить зрение надо между динамическими упражнениями включать упражнения на релаксацию (5-10секунд)



Упражнения для глаз

Упражнения для улучшения аккомодации (4)

- поддерживает и улучшает аккомодационную способность глаз (способность хрусталика менять свою конфигурацию)
- тренирует хрусталик и цилиарную мышцу, регулирующую его кривизну, что особенно важно при восприятии предметов на близком расстоянии



Упражнения для глаз Моргание и зевание (5)



- Отсутствие моргания уменьшает движения глаз, вызывает напряжение глазных мышц, сухость глаз и ухудшение зрения
- Моргание, зевание и перемещение глаз вызывают природные слезы
- Люди с хорошим зрением моргают часто, мягко и легко

Заболевания органа зрения

Показаны



Ограничить



Длительный бег



Прыжки



Силовые тренировки



Наклоны