Дашина Елена Геннадиевна

Донецкий многопрофильный лицей I-III ступеней №5 имени Н.П. Бойко

учитель физической культуры высшей категории

г. Донецк, бул. Школьный, 5

095-650-13-76

**Упражнения для профилактики зрения**

**на уроках физической культуры**

***Актуальность.*** Жизнь человека - постоянное и активное взаимодействие с окружающей средой, которое невозможно без сложных и совершенных органов чувств, важнейшим из которых является зрение. Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире мы получаем теперь благодаря зрению.

В настоящее время резкое сокращение двигательной активности современных школьников и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям зрения.

Установлено, что более 50% современных школьников страдает близорукостью, нарастают и возрастные изменения глаза, приводящие к дальнозоркости. Причем, тревожная тенденция увеличения нарушений зрения в настоящее время не только не уменьшается, но и не стабилизируется.

Известно, что систематические занятия спортом или физическими упражнениями расширяют возможности многих зрительных функций. У футболистов, баскетболистов, волейболистов расширяется поле зрения, улучшается глазомер, острота зрения и многое другое.

Человечеством накоплен некоторый опыт развития зрения специальными упражнениями, например, определенные упражнения из арсенала индийской системы мировоззрения и упражнений.

Будет полезным ввести в уроки физической культуры комплексы специальной зрительной гимнастики, а в физкультминутки на других уроках добавить специальные упражнения для развития зрения. На занятиях ЛФК использовать упражнения для лиц, страдающих близорукостью и комплексы упражнений гимнастики для глаз.

***Специальные упражнения для глаз по Э.С. Аветисову*** – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12. Исходное положение в двух первых группах – сидя.

***Упражнение 1.*** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

***Упражнение 2.*** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

***Упражнение 3.*** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

***Упражнение 4.*** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

***Упражнение 5.*** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Следующие упражнения предназначены для ***тренировки внутренних сред*** (цилиарной мышцы глаз), окружающих хрусталик:

1. Подбросить мяч обеими руками и поймать 7-8 раз.

2. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8-10 раз.

3. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками 6-7 раз.

4. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 метров. 12-15 раз.

5. Передача мяча партнеру из-за головы. 10-12 раз.

6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. По 7-10 раз каждой рукой.

7. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5-8 метров. По 6-8 раз каждой рукой.

8. Броски теннисного мяча в мишень. По 6-8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз.

10.Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой с расстояния 3-5 метров. 12-15 раз.

Все приведенные выше упражнения легко вписываются в урок физической культуры, т.к. являются элементами подводящих упражнений в спортивных играх. При выполнении упражнений в парах следует контролировать поведение учащихся, целесообразно пары формировать по типу: близорукий – нормально видящий. Это поможет избежать возможности травматизма от удара мячом.

**Комплексы упражнений для физкультминуток на уроках.**

Гимнастика проводится в течение 2-3 минут в середине каждого урока старостой класса или учащимся ответственным за проведение физкультминуток. Комплекс упражнений должен изменяться ежемесячно.

***Комплекс №1.*** 1. Исходное положение - стоя, руки сзади, пальцы в замок, 1-2(раз, два) - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох, 3-4(три, четыре) - в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.

2. И.П.- стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

З. И.П.- стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторитьб-8 раз в каждую сторону.

4. И.П.- стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-8 раз.

5. ИП.- стоя, 1- полуприсед; 2- и.п. Повторить 10-12 раз.

6. И.П.- стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять медленно, 8-10 раз.

***Комплекс №2.***1. И.П.- стоя. 1- отвести согнутые руки назад, Соединить лопатки- вдох, 2- руки вперёд, как бы обнять себя - выдох. Повсторить8-I2раз.

2. И.П.- стоя. Закрыть глаза крепко зажмуриться на 1-2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8- 10 раз

3. Стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

4. И.П.- стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

5. И.П.- стоя, ноги врозь. 1-3- наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

6. И.П.- стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии

25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-б сек. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

**Комплексы упражнений проводимых на занятиях ЛФК.**

***Упражнение 1.*** («Метка на стекле»).

Вариант I. Занимающийся становится у окна на расстоянии 30-35см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3-5мм. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, тренирующийся намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Продолжительность упражнения составляет 2-3мин.

Вариант II. Тоже, но ученик выполняет это упражнение, сидя на своем месте. Диаметр «метки» - 2-3см.

***Упражнение 2.***Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху, сделать ими фуговое движение по часовой стрелке, сделать круговое движение против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

***Упражнение 3.*** Выполняется сидя. Глаза выполняют движение по линии знака «бесконечность». Голова неподвижна. Продолжительность упражнения 2-3мин.

***Упражнение 4.*** Выполняется сидя. По углам фронтальной стены класса расположены надувные шары. Голова неподвижна. Перевести взгляд с одного шара на другой. Повторить 8-10раз.

***Упражнение 5.*** Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3сек. Поставить указательный палец руки на средней линии лица на расстоянии 15-30см от глаз, перевести взгляд на ноготь и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10 раз.

**Упражнения, рекомендуемые для лиц, страдающих близорукостью.**

Упражнения в целях профилактики появления близорукости и ее прогрессирования.

1. Исходное положение (и.п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5сек., а затем открыть глаза на 3-5сек. Повторить 6-8раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

**Специальные игры**

 В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза. Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата.

Данные игры можно применять как на уроках – в качестве физкультминуток (они способствуют концентрации внимания, а это позволяет оптимально переключать учащихся на последующую учебную деятельность), так и в качестве домашних игр.

***Цветные сны.*** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Учитель называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

***Метелки.*** Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся выполняют частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

***Жмурки.*** Проводят в зале или на игровой площадке. Игроки крепко зажмуриваются на 3—4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся неподалеку предметов (кегли, фишки, флажки и т.д.). Открыв по сигналу глаза, дети стремятся зафиксировать происшедшие изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения (или исчезновения) предметов они заметили. Зажмуриваясь, учащиеся максимально напрягают веки. Общая длительность игры до 1,5 мин.

***Выводы.*** В целях профилактики нарушений зрения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников необходимо: включать релаксационные упражнения для снятия зрительного напряжения в физкультминутки в начале уроков, использовать специальные упражнения для тренировки глазодвигательных и аккомодационных мышц в физкультминутках в середине уроков. Использовать специальные зрительные игры для совершенствования зрительных функций на удлиненных переменах. Проводить час здоровья два раза в месяц в целях повышения уровня знаний, умений и навыков по профилактике нарушений зрения.

Приведённые выше упражнения и игры по профилактике нарушений зрения у младших школьников позволяют в рамках традиционного режима учебных занятий существенно улучшить состояние зрения школьников.

**Перечень литературных источников**

 *1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И*. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983

 *2. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е.* Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004.

 *3. Бахрах, И.И* «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006

 4. *Ростомашвили Л.Н.* Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб,- 2001.

 *5. Степанова О.А.* Игра и оздоровительная работа в начальной школе. М.: Творческий центр Сфера 2003.

 6. *Андреев О., Хромов Л.* Гимнастика для глаз. Бес. //Очаг. -1994.

 7. *Базарный В.Ф.* Укрепление здоровья детей и подростков за счет интеграции направленного формирования функций зрения. -Красноярск, 1987. -26с.

 8. *Бейтс У.Г.* Улучшение зрения без применения очков /Ч IV/ /Бейтс У.Г.

 9. *Демирчоглян Г.Г.* Как улучшить и сохранить зрение. -М.: Крон-пресс, -1995. -46с.

 10. Зрение: Сохранение, нормализация, восстановление. /Сост. Н.И.Кудряшова./-М.: Грегори Пейдж, 1995.