



Полезное для родителей

Укреплению здоровья ребенка способствуют здоровый сон, правильное питание, физическая активность и эмоциональный комфорт. Но кроме этих общепризнанных ценностей существуют методы оздоровления, которые также способны предотвратить развитие заболевания у ребенка. В данной статье авторы предлагают упражнения по укреплению зрения и комплекс дыхательной гимнастики.

*И.П. Стрельцова, И.В. Роденкова, С.Н. Вовк,
зам. зав. по учебно-воспитательной работе МДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад «Снежинка»» г. Муравленко Ямало-Ненецкого
автономного округа*

Профилактика нарушения зрения у детей

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако все чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Почему так происходит? Причины снижения остроты зрения различны, но специалисты особенно выделяют вредное влияние длительного чтения, просмотра телепередач, занятий на компьютере. Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках и лежа в постели, избегать мелкий шрифт, держать книгу на расстоянии 30–37 см, через каждые 20–30 мин зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1–5 мин и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Кроме того, необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Их лучше делать утром, в течение 2–4 мин, сидя в удобной позе (голова при этом опирается на спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из 100.

Комплекс упражнений для глаз

Движения глазными яблоками вправо и влево

Выполнять движения влево и вправо до предела, без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Закрывать глаза и расслабить мышцы на 30–40 с.

Движения глазами яблоками вверх и вниз

Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4–6 раз каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30–40 с.

Фиксация взгляда на кончике носа

Выполнять в течение 10–20 с, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30–40 с. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Вращение глаз

Движения глазами яблоками осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнить по 3 вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30–40 с.

Моргания

Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15–20 с. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30–40 с. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, можно организовать занятия в занимательной форме. Например, при движении глазами вправо и влево предложите ребенку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру "Маятник". При движении глазами вверх и вниз перемещайте перед ребенком яркую любимую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. Постарайтесь подойти к занятиям максимально творчески.

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание позволяет избежать гайморита, астмы, невроза, избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Считается, что дети, умеющие правильно дышать, более спокойны, послушны, жизнерадостны.

Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют, слабо развиты физически, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Заниматься дыхательной гимнастикой вместе с ребенком нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30–40 мин.

Комплекс дыхательных упражнений

Дыхание через одну ноздрию

Цель – исправить неправильные привычки в дыхании.

Сесть, скрестив ноги, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрию большим пальцем правой руки и медленно вдыхать через левую ноздрию. Выдыхать через ту же ноздрию. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрию большим пальцем левой руки и так же выполнить 10–15 дыхательных циклов.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Цель – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврике, скрестив ноги. Выполнить плавный выдох, максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение 10–12 раз.

Очистительное дыхание

Цель – очистить дыхательные проходы.

Сесть на коврике, скрестив ноги. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем следует сразу расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох, Пассивный вдох и резкий выдох чередуется непрерывно один за другим. Выполнить 10–15 дыхательных циклов.

“Кузнечный мех”

Цель – быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы, что является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка.

Сесть, скрестив ноги, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянув живот. После этого сделать в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5–7 сек. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать обучение дыхательным упражнениям ни в коем случае нельзя! Критерии правильно подобранных нагрузок – глубокий сон ребенка, его веселое настроение, желание заниматься физическими упражнениями.

Некоторые дыхательные упражнения можно включить в утреннюю гигиеническую гимнастику.