



ДЕТСКА ГРАДИНА № 93 «ЧУДЕН СВЯТ»
ПРОЕКТ „РАСТЕМ И ИГРАЕМ ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ“




ГИМНАСТИКА ЗА ОЧИ



ЗАЩО ГИМНАСТИКА ЗА ОЧИ

Гимнастиката за очи е един от методите за подобряване на здравето на децата, принадлежи към съвременните технологии за опазване на здравето. Въпреки това, първите упражнения за запазване на зрението са създадени много преди нашата ера. Зрението е безценен дар, подарен на човека от самата природа. Благодарение на очите ние получаваме по-голямата част от информацията за света около нас, работим, четем и се учим. Доброто зрение от раждането трябва да бъде защитено и ако са възникнали проблеми, те трябва да бъдат решени незабавно.

Профилактиката на зрението при децата е важна, защото органът на зрението се развива и узрява заедно с детето!



ОФТАЛМОЛОЗИТЕ СЪВЕТВАТ

Гледането на телевизия и компютърните игри се превръщат във все по-често занимание през свободното време на деца от всички възрасти. Но според медицинските препоръки децата от предучилищна възраст могат да гледат телевизия не повече от половин час на ден и на разстояние най-малко 3 метра. В стаята трябва да има слабо осветление - не е желателно да се гледа в пълен мрак.

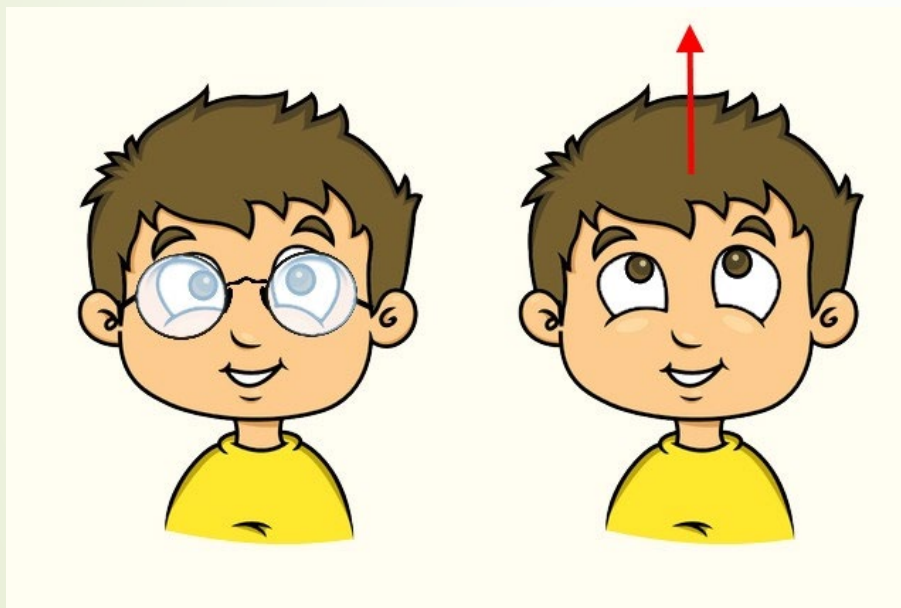
Що се отнася до компютрите, комуникацията с тях трябва да бъде изключена за възрастта до три години.

От три до седем години детето може да прекарва не повече от 15 минути пред дисплея и не повече от два пъти седмично. И в същото време разстоянието до екрана трябва да бъде поне 60-70 см.

Ако на детето са назначени очила, то не само гледа телевизия с очила, но да ги носи през цялото време.

В предучилищна възраст се назначават очила главно за постоянно носене.

Упражнение 1

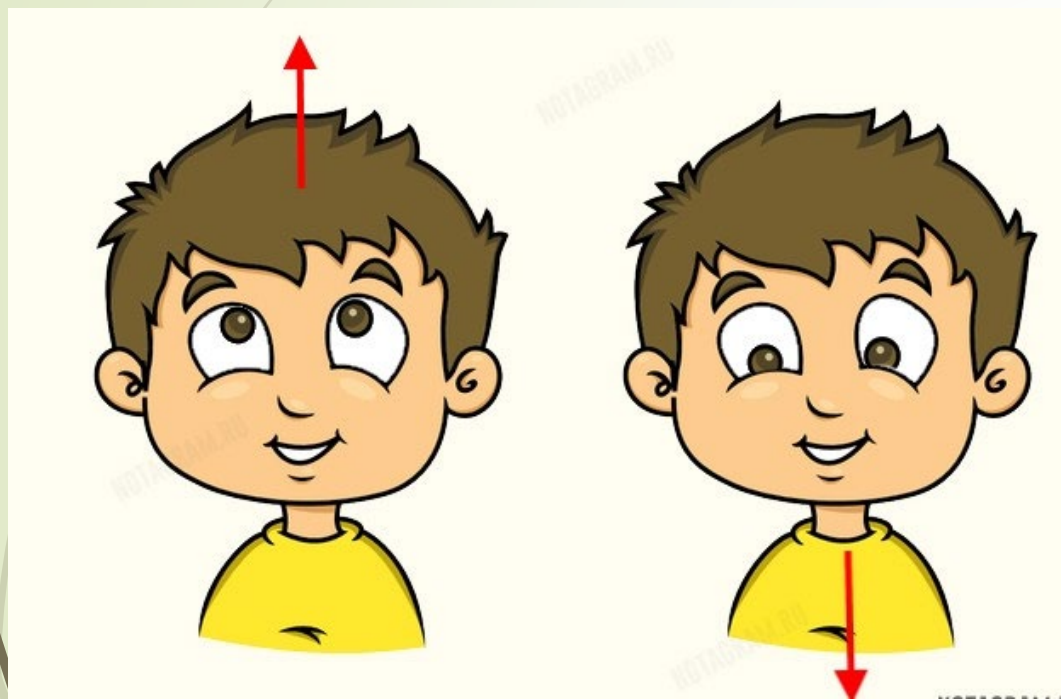


Отпуснете се и се изправете, преди да продължите с упражненията.

Поемете 4-5 бавни дълбоки вдишвания, изправете раменете си и се заредете само с положителни емоции.

Спомнете си нещо приятно.

Упражнение 2



Дръжте главата си изправена.

Погледнете нагоре бавно с очите си, колкото можете по-високо.

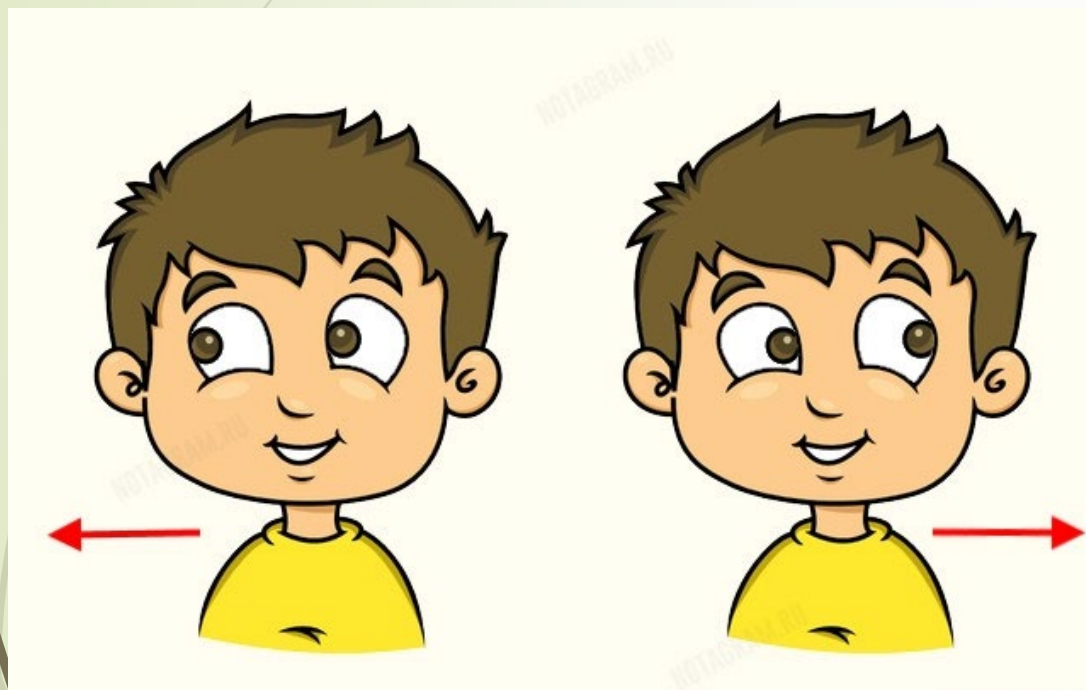
Продължете мислено да движите очите си през челото до тавана. Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Погледнете надолу с очите си, толкова ниски, колкото ви позволяват очите.

Продължете мислено към самия под. Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Повторете упражнението 10 пъти, след това премигнете леко 15-20 пъти и затворете очи за 15-20 секунди.

Упражнение 3



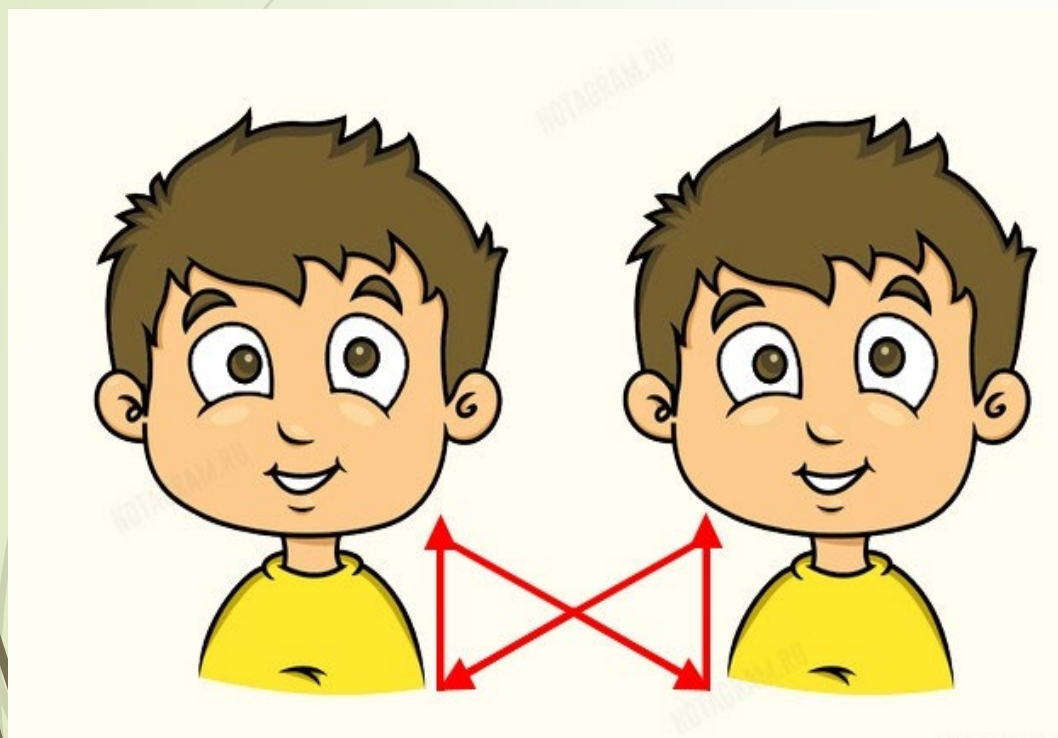
Когато правите упражнението, опитайте се да държите главата си, изправена.

Погледнете бавно с очите си наляво, мислено премествайки очите си към лявото ухо. Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Погледнете с очите си надясно, мислено насочвайки погледа си към дясното ухо. Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Повторете упражнението 10 пъти, след това премигнете леко 15-20 пъти и затворете очи за 15-20 секунди.

Упражнение 4



Опитайте следното упражнение, без да въртите главата си.

Очертаваме диагонали.

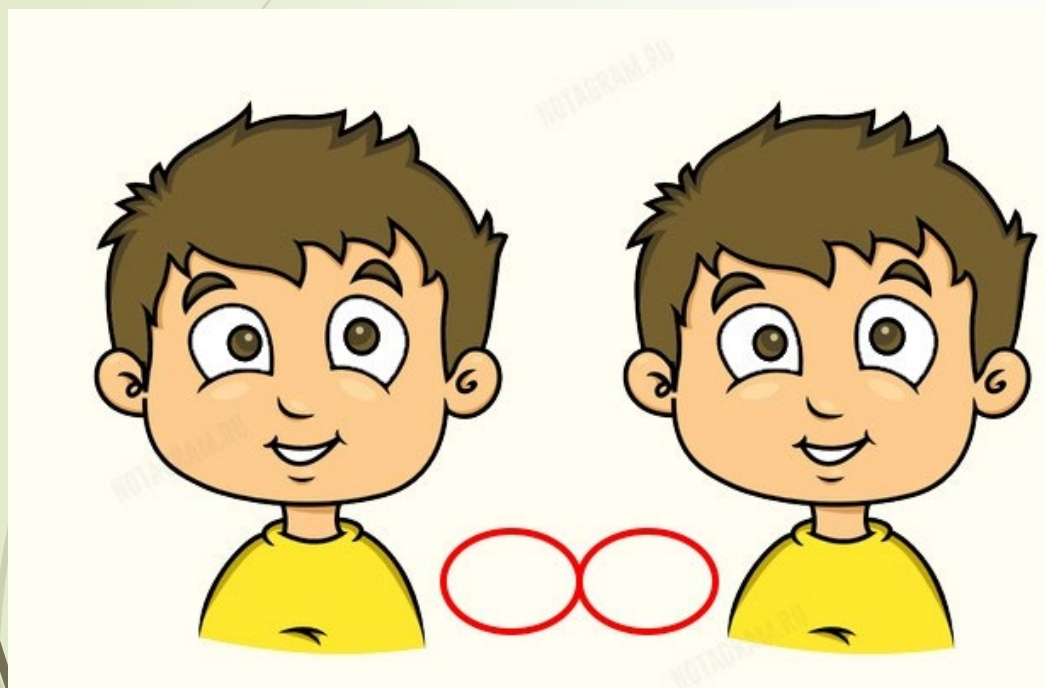
Погледнете с очите си към най-отдалечения ляв ъгъл - горен десен ъгъл - долен десен ъгъл - горен ляв ъгъл.

Сега нарисуйте диагоналите в обратна посока: долен десен ъгъл - горен ляв ъгъл - долен ляв ъгъл - горен десен ъгъл.

Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Повторете упражнението 10 пъти, след това премигнете леко 15-20 пъти и затворете очи за 15-20 секунди.

Упражнение 5



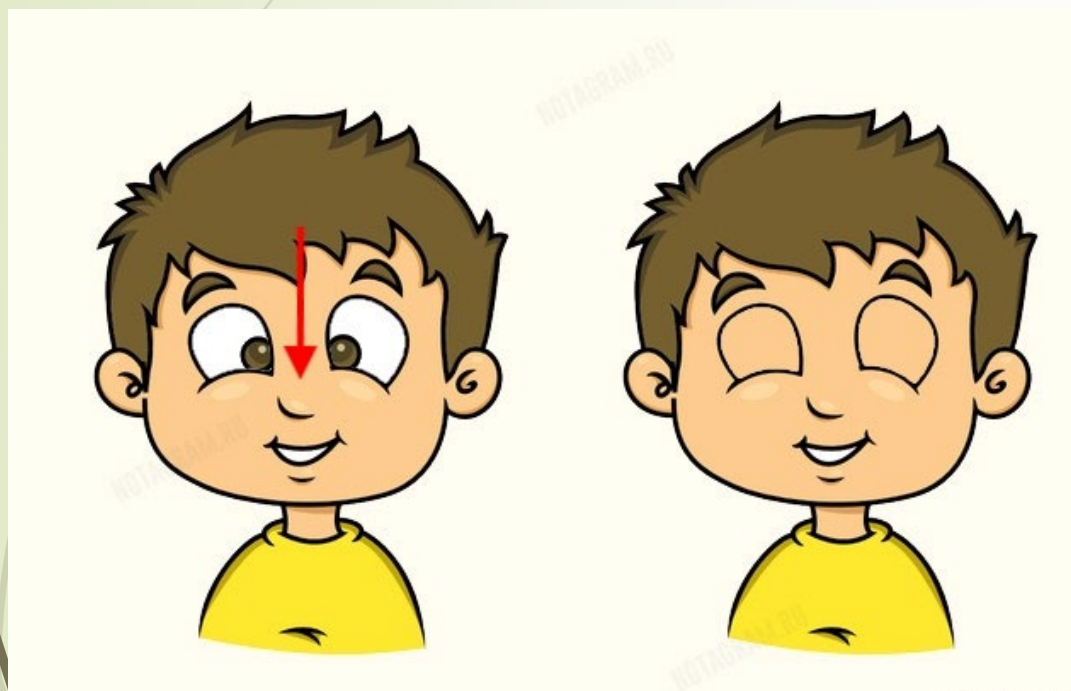
Докато правите това упражнение, се опитайте да не въртите главата си.

Необходимо е да нарисувате с очите си символа на безкрайността отляво надясно и след това отдясно наляво.

Опитайте се мислено да нарисувате възможно най-голяма „осмица“.

Повторете упражнението за всяка посока 10 пъти, след това премигнете внимателно 15-20 пъти и затворете очи за 15-20 секунди.

Упражнение 6



Това упражнение изисква добра концентрация.

Погледнете самия връх на носа си. Задръжете погледа си в това положение и се опитайте да фиксирате с поглед.

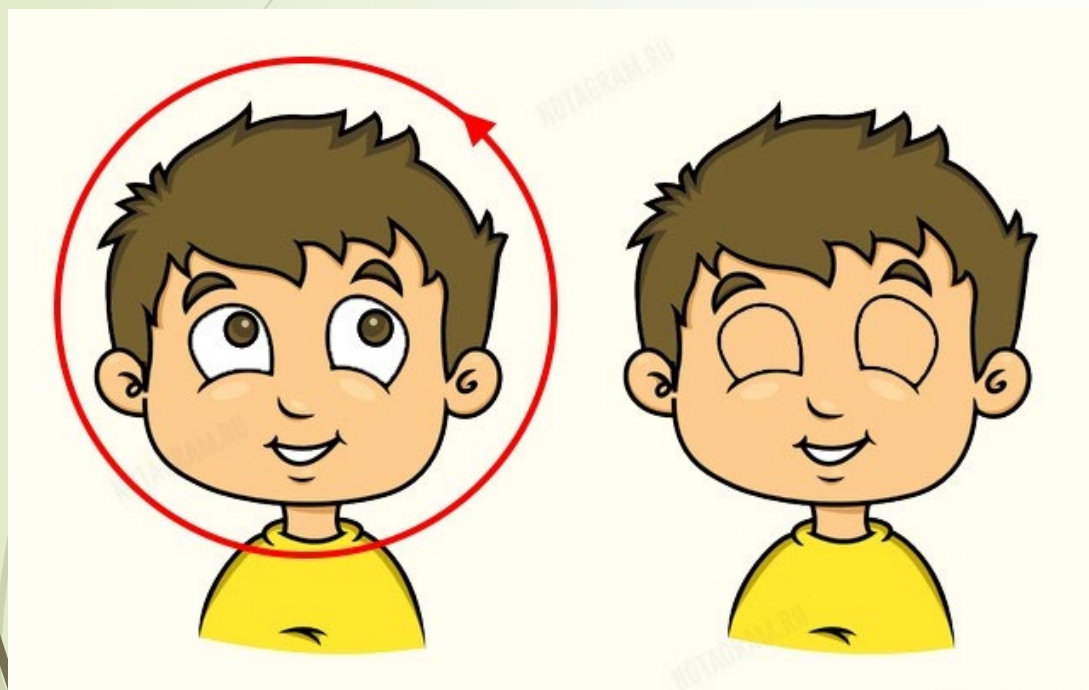
Опитайте се да бъдете спокойни.

Върнете погледа си в първоначалното му положение.

Затворете очи за 15-20 секунди.

Повторете упражнението 10 пъти.

Упражнение 7



Дръжте главата си изправена, опитайте се да нарисувате с очите си огромен кръг отляво надясно и след това отдясно наляво.

Правете упражнението бавно, кръгът трябва да е възможно най-плосък.

Повторете 10 пъти за всяка посока, след това премигнете леко 15-20 пъти и затворете очи за 15-20 секунди.

Върнете погледа си в първоначалното му положение.



Важно:

- ▶ **Не променяйте последователността на упражненията, тъй като те са специално подбрани с нарастваща трудност.**
- ▶ **Изпълнявайте гимнастиката два-три пъти на ден по 2-3 минути за малките деца и по 3-5 минути за децата на 5-6 годишна възраст**
- ▶ **Използвайте малки предмети, стихове, за да създадете интерес**
- ▶ **Упражненията за всички възрасти са еднакви, увеличава се само времетраенето за изпълнение на упражненията**
- ▶ **След приключване на упражненията е добре децата да мигат**



Заклучение



**ГИМНАСТИКАТА ЗА ОЧИ Е ЧАСТ ОТ ИНИЦИАТИВИТЕ И МЕРОПРИЯТИЯТА НА ПРОЕКТ
„РАСТЕМ И ИГРАЕМ ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ“**

**РЕАЛИЗИРАНИ В ДГ № 93 „ЧУДЕН СВЯТ“ В ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
ПРОГРАМАТА ЗА РАЗВИТИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА НА
СТОЛИЧНА ОБЩИНА**

**Стратегическа цел: Създаване на условия за развитие на система от
извънкласни и извънучилищни дейности в областта на физическото
възпитание и спорта, здравно и гражданско образование, празници и
кампании в образователните институции**

**Програмен приоритет: Проекти, насочени към извънкласни и извънучилищни
дейности в областта на физическото възпитание, спорта и здравословен
начин на живот за деца и ученици детски градини и училища „Движение и
здраве“**