

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Коригуюча гімнастика

Тема 10. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ.

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих питань коригуючої гімнастики, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 10. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань щодо порушень зору і методичними особливостями організації та проведення спеціальних вправ для їх корекції.

Питання для самопідготовки.

1. Погіршення зору як загальна проблема людства.
2. Захворювання очей.
3. Допомога при травмах ока.
4. Поради для збереження зору і його корекції.
5. Продукти корисні для очей і збереження зору.
6. Спеціальні вправи для профілактики, відновлення і поліпшення зору.
7. Організаційно-методичні рекомендації до виконання спеціальних вправ для профілактики і корекції зору.

Рекомендована література:

Основна

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. – Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.
2. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник. – Тернопіль: ТДМУ, 2018. 108 с.

Допоміжна

1. Миджга О. В. Актуальні проблеми молодших школярів з вадами зору. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 146-149.

Інформаційні ресурси

1. Гімнастика для очей – 7 найкращих вправ для відновлення і поліпшення зору [Електронний ресурс]. <https://best-skills.com> > здоров'я >.

2. Тараненко Р. К. Профілактика та корекція вад зору в учнів та педагогів [Електронний ресурс]. https://school-internat.at.ua/load/inkluzivna_osvita/.
3. Профілактика та гігієна зору [Електронний ресурс]. <http://apteka-ds.com.ua/ua/articles/porady-shchodo-profi/>.

Актуальність теми

На сучасному етапі розвитку суспільства попередження і корекція захворювань очей є надзвичайно актуальною, адже потоки інформації значно збільшилися і сучасній людині доволі багато часу приходиться проводити за комп'ютером, планшетом та іншими інформаційними носіями. Профілактика порушення зору або його корекція (у разі наявності захворювання очей) у людей будь-якого вікового періоду розвитку засобами коригуючої гімнастики дозволяє попередити виникнення зорових розладів або відновити зір і запобігти подальше його погіршення, а отже забезпечити людині здоровий погляд на світ.

Завдання і зміст самостійної роботи

Завдання 1. Розглянути питання погіршення зору як одну із загальних проблем людства.

Всесвітньо відомий академік, хірург, якій більшість років свого життя присвятив лікуванню захворювань очей, В. П. Філатов зазначав : «Заплющте очі, уявіть на хвилину, що ви не бачите навколишнього світу, що світло зникло для вас назавжди, і ви зрозумієте всю скрутність втрати».

Сьогодні різні розлади зору надзвичайно розповсюджені в усьому світі. В нашій країні на них страждають 30% старшокласників та 30-35% студентів. Із віком, особливо після 40 років, кількість людей з офтальмологічними проблемами значно зростає.

Чому погіршується зір в іще досить не старих людей? Справа в тому, що тривалість життя первісної людини лише інколи досягала 40 років, то ж саме на

цей термін і були розраховані наші органи. Проте більшість із них сформувались зі значним запасом «міцності», тому коли тривалість життя збільшилась, вони виявились здатними функціонувати довше за визначений термін. Однак такі органи, як наприклад, очі, зуби, такого запасу «міцності» не мають, тому й підводять часто іще в молодому віці. Крім того, сьогоденне життя створює великі навантаження на зір, які просто не передбачені природою. Отож людина повинна сама слідкувати за здоров'ям зорового апарату.

На сьогодні широке розповсюдження Інтернету по всьому світу дозволяє людям швидко отримувати необхідну інформацію і розвиватися, а відтак, з кожним роком все більше людей проводять значну частину свого часу за комп'ютером, телевізором з метою пошуку інформації, перегляду улюблених передач тощо. Однак це має і негативні наслідки для здоров'я людини. Тривала максимальна напруга очей, призводить до того, що людина відчуває дискомфорт ділянці очей, втому і сухість. Ці, наче б то незначні симптоми є першими передвісниками, ознаками погіршення зору.

Повноцінний відпочинок для очей людині необхідний навіть тоді, коли вона має 100% зір, не говорячи в же про тих, хто має проблеми із зором.

Важливу роль у профілактиці захворювань очей дитини, збереженні нею хорошого зору, а також в його корекції відіграють батьки, вчителі, сама дитина або вже доросла людина, а також фахівці, що безпосередньо займаються проблемами зору (офтальмологи, фізичні терапевти). Для вирішення нагальних питань щодо поліпшення зору, його відновлення, їм необхідно самим володіти знаннями (знати вимоги відносно обладнання робочого помешкання, місця, його освітлення та ін.) і практичними вміннями (вміти виконувати комплекси спеціальних вправ для профілактики і корекції зору).

Завдання 2. З'ясувати види захворювань очей і причини порушення гостроти зору.

Гострота зору представляє собою максимальну розподільну здатність ока сприймати окремі об'єкти (здатність розрізняти дрібні деталі предмета).

Найбільшу гостроту зору забезпечує жовта пляма, тому що далі розташовані рецептори від жовтої плями, то меншу гостроту зору вони здатні забезпечувати.

Причини порушення гостроти зору:

- 1) недотримання правил гігієни зору;
- 2) тривале користування комп'ютером;
- 3) читання у разі поганого освітлення або в транспорті;
- 4) постійна робота з дрібними предметами;
- 5) нестача в організмі вітаміну А;
- 6) гіподинамія.

Рефракція (з латин. заломлення) – заломлююча здатність ока в етапі спокою, тобто коли кришталік максимально сплющений (війчастий м'яз розслаблений, а зв'язки натягнуті).

У людей з нормальним зором на сітківці виникає чітке зображення предметів, оскільки воно сфокусовано на центр сітківки.

Порушення рефракції — короткозорість і далекозорість.

Короткозорість – вада зору, що розвивається при збільшенні повздовжньої осі очного яблука. При короткозорості очне яблуко збільшується в довжину й зображення далеких предметів навіть за відсутності акомодациї кришталіка фокусується перед сітківкою у склистому тілі.

Причини хвороби: спадковість (за вродженої короткозорості очне яблуко має видовжену форму), перенапруження очей, вік, нестача вітаміну А.

Наслідки хвороби: око чітко бачить тільки близькі предмети. Якщо короткозорість не лікувати й не дотримуватися певних правил гігієни зору, може виникнути відшарування сітківки, унаслідок чого людина втрачає зір.

Виправлення короткозорості: окуляри з розсіювальними (увігнутими) лінзами (рис. 1), що відсувають зображення на сітківку, дотримання гігієни зору, раціональне харчування.

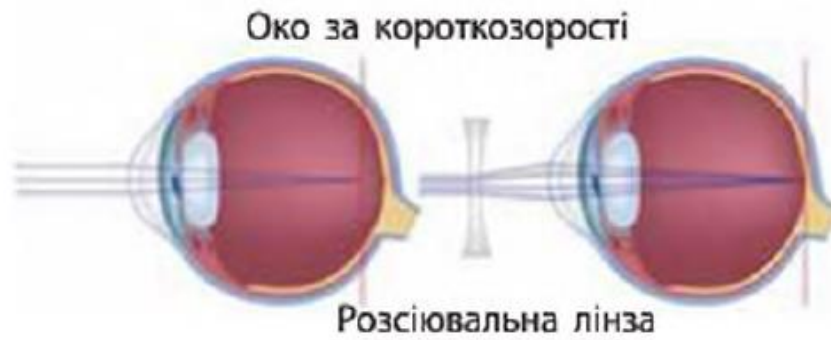


Рис. 1. Корекція короткозорості за допомогою використання лінз.

Далекозорість – вада зору, що розвивається при зменшенні повздовжньої осі очного яблука. При вкороченні осі очного яблука нечітке зображення фокусується позаду сітківки.

Причини хвороби:

- спадковість (вродженої далекозорості очне яблуко вкорочене);
- вік (стареча далекозорість розвивається зазвичай після 40 років, коли кришталик втрачає еластичність, твердне і втрачає здатність міняти кривизну, що заважає чітко бачити на близькій відстані й також втрачається здатність до чіткого бачення віддалених предметів).

Наслідки хвороби: око не чітко бачить близькі предмети.



Рис. 2. Корекція дальнозорості за допомогою використання лінз.

Виправлення далекозорості: окуляри зі збиральними (опуклими) лінзами (рис. 2) присувають зображення до сітківки, для поліпшення зору при далекозорості

можна застосовувати спеціальну гімнастику, спрямовану на тренування м'язового апарату в'їчастого тіла.

Астигматизм – нерівномірне заломлення світла ділянками оптичної системи (рогівкою чи кришталиком).

Причини астигматизму — нерівномірна кривина рогівки, неправильна форма кришталика тощо. Світлові промені, які проходять крізь деформовану рогівку або кришталик, фокусуються на сітківці не в одній точці, а відразу в кількох.

Наслідки: формування недостатньо чіткого зображення предметів на сітківці, людина бачить оточуючі предмети викривленими, розмитими, прямі лінії здаються зігнутими.

Виправлення астигматизму:

- окуляри зі спеціальними лінзами циліндричної форми з нерівномірною товщиною для компенсації викривленої форми рогівки;
- хірургічне втручання за допомогою лазера (процедура допомагає виправити форму рогівки, щоб світло фокусувалось чітко на сітківці).

Косоокість – це відхилення лінії зору одного ока від спільної точки фіксації з порушенням бінокулярності зору.

Причини косоокості – порушення іннервації (насиченості нервами) окорухових м'язів, неузгодженість роботи очних м'язів, зниження гостроти зору одного ока тощо, що виникають внаслідок інфекційних хвороб (ангіна, грип, кір), травм голови, психічної травми (переляк), спадково.

Спостерігається періодичне або постійне відхилення в положенні очного яблука, коли зорова лінія одного ока спрямована на предмет, що розглядається, а іншого – відхилена в бік носа (збіжна косоокість) або в бік скроні (розбіжна косоокість). Призводить до неправильного положення очей, тоді на сітківці виникає чітке зображення від одного ока і розпливчасте від іншого.

Основна причина виникнення косоокості – неузгодженість роботи очних м'язів, унаслідок їх ураження.

Важливим є раннє лікування ще в дитячому віці, бо око, що не виконує відповідні функції, з часом може втратити здатність бачити.

Куряча сліпота – порушення нормальної діяльності шару паличкоподібних рецепторів в сітківці (така людина з настанням темряви абсолютно втрачає зір).

У паличках міститься пігмент – білок родопсин, складовою якого є речовина, похідна від вітаміну А, і за його нестачі в організмі зір у сутінках значно погіршується. Адаптація до освітленості – здатність ока розглядати предмети за різної яскравості освітлення.

Дальтонізм (кольорова сліпота) – спадкова або набута вада зору, пов'язана з порушенням функцій колбочок, унаслідок чого людина не розрізняє певні кольори.

Дальтоніки мають труднощі в розпізнаванні зеленого й червоного відтінків.

Причина порушення колірного зору: відсутність одного або більшої кількості пігментів, що містяться в колбочках сітківки.

Ця хвороба була описана англійським хіміком Дж. Дальтоном у 1794 р., який страждав нею, звідти походить її назва «дальтонізм». Спадково передається як рецесивна ознака, зчеплена з Х – хромосоною. Сприйняття світла полягає у тому, що при потраплянні фотонів світла на пігмент, він відразу розпадається на дві окремі речовини, що збуджують фоторецептори, після припинення дії світла пігменти відразу ж відновлюються.

Не лікується. Цією хворобою страждає близько 6% чоловіків та 0,4% жінок.

Дальтоніки не можуть працювати на транспорті, в авіації тощо.

Для діагностики дальтонізму використовують тест Ішіхара (рис. 3). У завданні тесту людина з нормальним сприйняттям кольору в центрі побачить число 74, а за порушення здатності бачити червоні і зелені кольори, – 21.

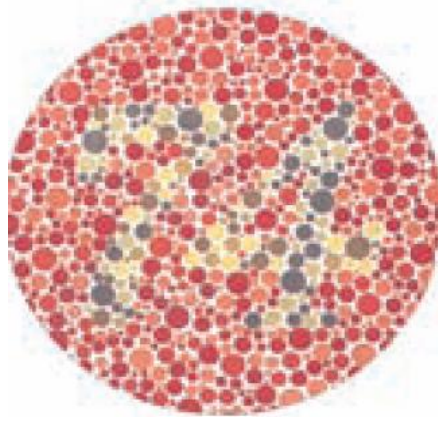


Рис. 3. Тест Ішіхара.

Монохромазія – повна відсутність колірного зору.

Кон'юнктивіт – запалення кон'юнктиви.

Симптоми: постійне сльозовиділення, різь в очах, почервоніння повік, іноді гнійні виділення.

Причини виникнення кон'юнктивіту: порушення правил гігієни, збудники інфекції, алергени, прямий контакт ока з хімічними сполуками (хлорована вода в басейні), інші очні хвороби.

У разі захворювання не можна торкатися очей руками, слід користуватися власним рушником, аби не заразити інших членів родини.

Ячмінь – гостре гнійне запалення сальної залози шкіри повіки, яка розміщена біля устя вії.

Симптоми: обмежена болісна червонувата припухлість, через 3-4 дні ячмінь прориває, із рани витікає гній.

Причини: порушення правил гігієни (користування брудним рушником, носовичком), порушення системи імунітету, гіповітаміноз (групи В, С), цукровий діабет.

Більмо (полуда) – помутніння рогівки ока.

Причини: вік, травми ока, дефіцит вітамінів С, А, цукровий діабет.

Лікування хірургічним втручанням: пересадка рогівки ока.

Катаракта – помутніння кришталика й порушення проведення світла.

Причини: вік, порушення обміну речовин, травми, надмірна робота за монітором комп'ютера.

Наслідок: нечітке бачення предметів.

Лікування: на сьогодні єдиний спосіб лікування катаракти — хірургічна заміна кришталика.

Сліпота – значне зниження або повна відсутність зору обома очима.

Причини набутої сліпоти: ушкоджена ланка сенсорного аналізатора.

Абсолютна сліпота: повністю відсутнє відчуття світла (людина не відрізняє світло від темряви).

Відносна сліпота: гострота зору не перевищує 0,05 діоптрій.

Завдання 3. Ознайомитися з наданням першої допомоги при травмах ока.

Перша допомога при травмах ока

1. При ударі в око треба прикласти до нього вату або чисту хусточку, змочену холодною водою.
2. Коли в око потрапить порошок, треба промити його за допомогою чистої ватки або носовичка, зняти порошок з повіки. Перед процедурою треба вимити руки, щоб не занести інфекції.
3. Коли в око потраплять луг, кислота або отруйна речовина, необхідно відразу промити його чистою проточною водою протягом 15-20 хв, потім негайно звернутися до лікаря.
4. Якщо розірвана оболонка ока, око не можна промивати і пробувати дістати з нього сторонній предмет, а слід накласти чисту пов'язку й відправити потерпілого до лікарні, бо правильно надана допомога відверне тяжкі наслідки травми й допоможе зберегти зір.

Завдання 4. Розглянути і законспектувати поради для збереження зору і його корекції.

Відомо, що більшу частину інформації людина сприймає через зір, тому збереження зору людини та його відновлення має велике значення як для життєдіяльності самої людини, так і суспільства загалом.

За Р. К. Тараненко, для профілактики зору і його корекції в нагоді стануть наведені нижче поради. На думку автора цих порад, навіть в тих випадках, коли зір уже погіршився або виникає біль в очах, вони допоможуть призупинити (уповільнити) розвиток хвороби та зняти неприємні відчуття в ділянці очей.

Поради щодо профілактики зору і його корекції (за Р. К. Тараненко).

1. Не слід дивитись на яскраві предмети (сонце, вогонь, лампи).
2. Варто уникати різкого переходу з темряви до світла (особливо яскравого).
3. Не рекомендується дивитись на яскраві предмети, що знаходяться в темряві, наприклад, нічні ліхтарі за вікном.
4. Необхідно уникати роздивлятись дуже дрібні предмети без спеціальних збільшувальних окулярів (наприклад, деталі годинникового механізму і таке ін.). У такому випадку слід працювати нетривалий час при хорошому освітленні.
5. Варто не читати тексти з дрібними літерами довше 30-40 хв. підряд. Між читанням необхідно робити перерви на 5 хв. Під час роботи з текстом, де білі літери розміщені на чорному фоні, перерви слід робити через кожні 10 хв.
6. При читанні тексту з літерами звичайного кольору, різке наростання втоми починається через 55-65 хв. Перевтома м'язів кришталика здорового ока настає після 4 год безперервного читання (писання). Наслідки такого навантаження дають про себе знати протягом декількох наступних днів. Тож перерви між читанням в даному випадку потрібно робити не рідше, ніж

через 50-60 хв., а то й частіше, тривалістю 5-6 хв. В цей час треба посидіти із заплющеними очима, розслабивши їх і уявити, що розглядаєте віддалені предмети, або підійти до вікна і безпосередньо подивитись вдалечінь, що забезпечить розслаблення м'язів кришталика.

7. Якщо доводиться читати протягом цілого дня, то варто робити паузи між читанням за наступною схемою: читання 60 хв – відпочинок 5 хв – читання 50 хв. – відпочинок – 10 хв. – читання 45 хв. – відпочинок 15 хв. і т. д. При такому підході, ви маєте за день, наприклад, близько 6 год «чистого» читання, а ступінь втомленості очей буде відповідати 2,5-3 год безперервного читання.
8. Відстань від очей до книги повинна складати 30-35 см. Якщо читання відбувається тривалий час, можна для зняття напруження дещо віддалити текст від очей (якщо літери дрібні – наблизити).
9. Необхідно читати тільки при достатньому освітленні (не можна читати в сутінках), сівши якомога ближче до вікна.
10. Не варто читати лежачи.
11. Треба використовувати при читанні настільну лампу з лампочкою 60-80 Вт, яка розміщена зліва (для праворуких) від робочого місця на відстані декількох сантиметрів. Книга має знаходитись близько до джерела світла; лампочка повинна бути прикрита від очей ковпаком. Оптимальний колір стола – сірий. Перерви між читанням в даному випадку краще робити кожні 45 хв.
12. Найсприятливішим для зорового аналізатора є освітлення в межах 800 -1200 лк (люкс – одиниця виміру освітленості).
13. Освітленість робочих місць лампами розжарення повинна бути не менше 150 лк, а люмінесцентними лампами – 300 лк.
14. На освітленість приміщення впливає чистота віконного скла. Якщо воно немите, то поглинає 20 % сонячного проміння. До кінця зими, коли на вікнах накопичується занадто багато пилу і бруду, ця цифра сягає 50 %.

15. Освітленість кімнати гірша на 10-40 %, якщо на підвіконнях стоять високі квіти або є тюлеві занавіски.
16. Світлі тони підвищують освітленість: білий – до 90 %, жовтий – близько 80 %, блакитний – 70 %, зелений – 60 %, темно-зелений – 22 %.
17. Якщо певний час читання не відбувається, яскраве освітлення непотрібне.
18. Під час перегляду телепередач варто робити паузи через кожну годину, міцно заплющивши очі. Відстань від телевізора повинна бути не меншою ніж 2,5-3 м і не більше 5,5-6 м. Дивитись телевізор бажано не щодня і не більше 1,5 години на день.
19. Телевізор повинен знаходитись на рівні очей або трохи нижче, але не вище.
20. Треба уникати дивитись телевізор як у повній темряві, так і при яскравому світлі. Оптимальним є напівморок, а джерело освітлення не повинно відбиватись на екрані. Ідеальним є розміщення джерела освітлення за телевізором.
21. Під час праці за комп'ютером варто пам'ятати, що перерви потрібно робити через кожну годину (не менше ніж на 5-10 хв), а працювати можна не більше 4 год на добу.
22. Окулісти радять, окрім захисного екрану, використовувати й спеціальні захисні окуляри. У випадку, коли з'являються проблеми зі зволоженням рогівки, слід застосовувати препарат «Штучна сльоза» або його аналоги. Двічі на рік бажано проходити курс вітамінотерапії. Якщо праця за комп'ютером відбувається кожного дня понад 4 годин і без перерви, то є ризик щорічної втрати близько 10 % гостроти зору.
23. Спати треба тільки у темряві. На очі (навіть заплющені) не повинно потрапляти світло.
24. Засинаючи, варто уявляти, що роздивляєтесь віддалені предмети, картини. Це забезпечить розслаблення кришталика, що триватиме і під час сну.
25. Коли тільки но прокинулись, треба не дивіться відразу на яскраве світло та протягом перших 15-20 хв. варто не читати, не працювати з дрібними предметами.

26. Необхідно берегти очі від травм. На небезпечних роботах використовувати захисні окуляри (захищають очі від механічних ушкоджень та хімічних речовин, наприклад, окуляри зварників зі спеціальними скельцями запобігають опіку очей). Берегти очі від пилу, різноманітних механічних впливів.
27. Користуватися чистими засобами догляду за очима (не терти руками, а витирати тільки чистою серветкою чи рушником для профілактики інфекційних захворювань).
28. Для того, щоб зберегти зір на довгі роки треба дотримуватися збалансованого харчування, багатого на білки і вітаміни.

Усі вище представлені поради є доступними для будь-якої людини і не потребують великих капіталовкладень. Дотримання цих порад особливо важливо в роботі за комп'ютером, телевізором із книгою, дрібними предметами, що дозволить зберегти зір на довгі роки.

Завдання 5. Вивчити і запам'ятати продукти, корисні для очей.

- Морква – багате джерело бета-каротину і вітаміну А, які зміцнюють зір і допомагають запобігти появі короткозорості.
- Чорниця – і свіжа, і суха – посилює гостроту зору, знімає втому і допомагає краще бачити у сутінках. У чорниці містяться біофлавоноїди – речовин, які сприяють живленню і оновленню клітин сітківки ока. У профілактичних цілях приймати **препарати чорниці** раз на півроку людям, які працюють за комп'ютером більше, ніж 3 години на день.
- Червоний солодкий перець і шпинат – у них багато лютеїну, який подібно сонячним окулярам захищає сітківку і не дає клітинам ока старіти. Однак при тепловій обробці лютеїн руйнується, тому ці продукти потрібно їсти сирими.

- Кукурудза, апельсин, манго і персик – ці продукти багаті бетаксантином, який, як і лютеїн, запобігає руйнуванню сітківки і помутнінню кришталика.
- Жирна морська риба – у ній багато таурину і поліненасичених омега-3 жирних кислот, які запобігають зайві сухості очей, і вітаміну Е, потрібного для захисту ока від різних шкідливих факторів і старіння. Вони найкраще засвоюються організмом, а отже, приносять більше користі для нашого здоров'я.
- Шипшина – визнаний профілактичний засіб при дистрофії сітківки.
- Цитруси – вітамін С необхідний для захисту очей від інфекцій, а також для запобігання вікових захворювань очей.
- Риб'ячий жир і лляна олія – лідери з відновлення зору. Універсальним продуктом, який корисний для зору є риб'ячий жир. Він містить ідеальні пропорції вітамінів А і Е, необхідні для відновлення зору.
- Лляна олія – організм самостійно не виробляє поліненасичені жирні кислоти, їх потрібно включати у раціон. Лляна олія є найбільш цінним джерелом омега-3 – важливого компоненту мембрани клітин організму, що стимулює життєдіяльність та активізує процес їх оновлення.

Вітаміни з лютеїном також допоможуть зберегти зір. **Лютеїн** – один з головних пігментів сітківки. Він захищає очі від найбільш агресивних світлових хвиль, посилює гостроту зору та світлочутливість очей.

Лютеїн міститься у червоному солодкому перці, шпинаті, капусті броколі тощо.

Людині також не варто забувати проходити планові огляди в офтальмолога. Адже рання діагностика і профілактика – запорука збереження зору.

Завдання 6. Розучити і законспектувати спеціальні вправи для профілактики, відновлення і поліпшення зору.

1. Вправа «Метелик».

Швидко і легко поморгати повіками протягом 2 хвилини. Виконання цієї вправи спрямовано на покращення кровообігу.

2. Вправа «Погляд у вікно».

Зліпити невелику кульку з пластиліну і наліпити її на скло. Далі треба вибирати за вікном далекий об'єкт і кілька секунд дивитися вдалину, потім перевести погляд на точку з пластиліну на склі. Пізніше можна ускладнити навантаження – фокусуватися на чотирьох різновіддалених об'єктах.

3. Вправа «Великі очі».

Сісти прямо і міцно заплющити очі на 5 секунд, потім широко відкрити їх. Повторити вправу 8-10 разів. Виконання цієї спеціальної вправи зміцнює м'язи повік, покращує кровообіг, сприяє розслабленню м'язів очей.

4. Вправа «Масаж».

Трьома пальцями кожної руки легко натискати на верхні повіки, через 1-2 секунди зняти пальці з повік. Повторити цю вправу 3-4 рази. Її виконання покращує циркуляцію внутрішньо очної рідини.

5. «Гідромасаж».

Двічі в день, вранці і ввечері, обполіскувати очі. Вранці – спочатку відчутно гарячою водою, але не обпалюючи очей, потім холодною водою. Перед сном все в зворотному порядку: промити очі холодною водою, потім гарячою водою.

6. «Картинка»

Перша допомога для очей – закрити їх на декілька хвилин і уявити щось приємне. Якщо потерти долоні рук одна об іншу і прикрити очі теплими долонями, схрестивши пальці на середині чола, то ефект буде ще кращим.

7.«Козлики».

Подивитись вгору-вниз з максимальною амплітудою. Напрямок рухів очима представлений на рис. 4.

8. «Бджоли».

«Малювати» поглядом коло за годинниковою стрілкою і в зворотному напрямку.

9. «Стрілялки поглядом по діагоналі».

«Малювати» поглядом косі лінії вверх-вправо і вниз-вліво, потім у зворотному напрямку (рухи поглядом по діагоналі).

10. «Квадрат».

«Малювати» поглядом квадрат.

11. «Горизонтальні дуги».

Поглядом «малювати» дуги вгорі та внизу.

12. «Ромб».

«Малювати» поглядом ромб.

13. «Бантики».

«Малювати» поглядом бантики.

14. «Буква S».

Поглядом «малювати» англійську букву S в горизонтальному положенні, потім у вертикальному (в один бік, потім в інший бік)

15. «Вертикальні дуги».

Поглядом «малювати» вертикальні дуги, спочатку за годинниковою стрілкою, потім в зворотному напрямку.

16. «Діагональний хрест».

Переводити погляд з одного кута в інший по діагоналях квадрата («малювати» поглядом хрест по діагоналі).

17. «Погляд на палець».

Наближаючи палець до носа, зводити зіниці до перенісся..

Після виконання комплексу спеціальних вправ варто поморгати повіками.

Завдання 7. Засвоїти організаційно-методичні рекомендації до виконання спеціальних вправ для профілактики і корекції зору.

Підтримувати зір в хорошому стані та позбавитися від ознак втоми, сухості в очах людині допоможе використання коригуючої гімнастики для очей.

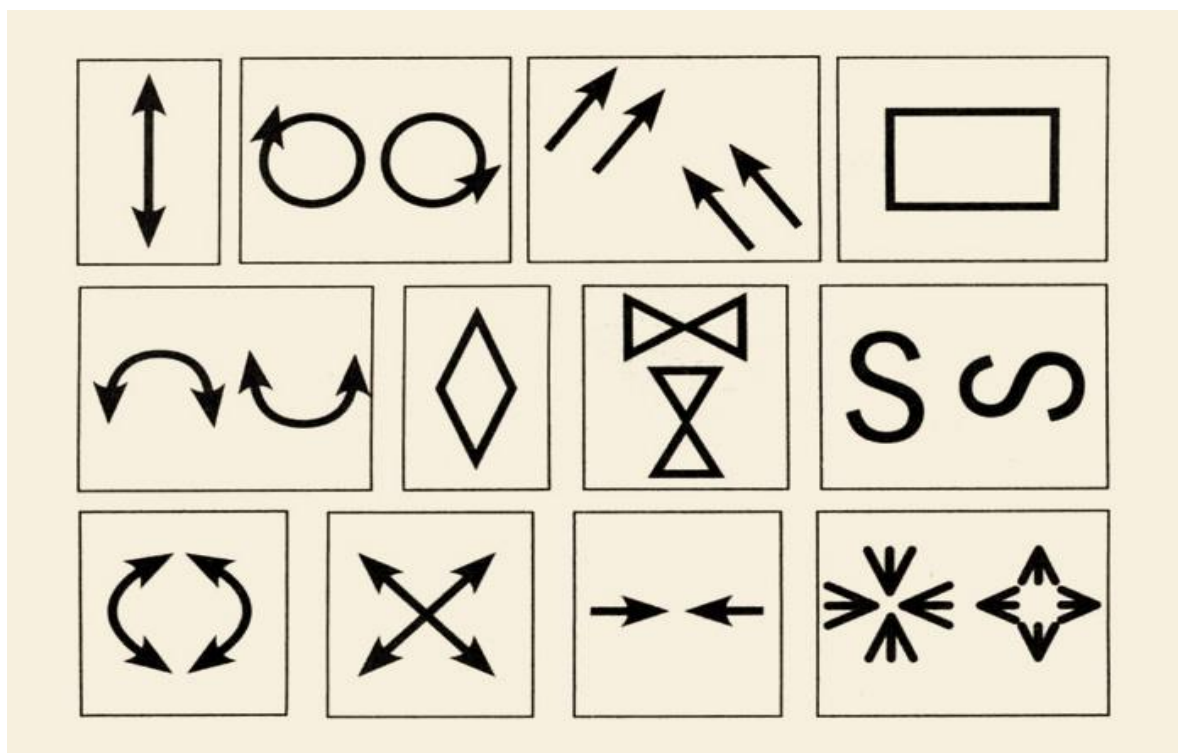


Рис. 4. Варіанти напрямку рухів очима при виконанні вправ коригуючої гімнастики.

Очі працюють завдяки м'язам, які треба постійно тренувати. Спеціальні вправи для м'язів очей краще робити вранці або ввечері, безпосередньо перед сном. Бажано також їх використовувати під час того як тільки но з'являється дискомфорт в очах.

Кожну вправу для м'язів очей варто повторювати від 5 разів до 30 разів, починаючи з малого навантаження і поступово збільшувати його. Рухи очима повинні бути плавними, без ривків. Між виконанням вправ спеціальної гімнастики для очей корисно поморгати повіками. В роботі з дітьми, які мають

порушення зору бажано надавати назви вправам. Завдяки цьому діти краще їх запам'ятовують і виконують.

Перед тим, як розпочати виконання спеціальних вправ для м'язів очей є необхідність зняття окулярів або контактних лінз.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Назвіть основну причину погіршення зору як у дітей, так і у дорослих людей в сучасному світі. Аргументуйте свою відповідь статистичними даними.
2. Що таке гострота зору і в чому полягають причини його порушення?
3. Які захворювання очей Ви знаєте? Схарактеризуйте одне із них.
4. Що собою представляє короткозорість і далекозорість? Які причини їх виникнення? Назвіть способи виправлення короткозорості; далекозорості.
5. Які можуть бути травми ока і перша допомога в цих випадках?
6. Яких порад треба дотримуватися щодо профілактики зору і його корекції?
7. Освітленість робочих місць лампами розжарення повинна бути не менше скількох люкс; люмінесцентними лампами – ?
8. Освітлення в межах скількох люкс є найсприятливішим для зорового аналізатора? Для освітлення варто використовувати лампочку скількох ват?
9. Вживання яких продуктів є корисним для очей? Які вітаміни необхідно вживати для підтримання хорошого зору?
10. Які спеціальні вправи сприяють покращенню кровообігу в області очей?
11. Які спеціальні вправи спрямовані на розслаблення м'язів очей?
12. Систематичне використання яких варіантів масажу дозволяє поліпшити зір?
13. Які є варіанти напрямку рухів очима треба використовувати при виконанні вправ коригуючої гімнастики?

14. Назвіть організаційно-методичні рекомендації до виконання комплексу вправ для поліпшення зору.