

Консультация для родителей «Зрительная гимнастика дома и в ДОУ»

Воспитатель: Даценко Ю.И.

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.

Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации.

Зрительная гимнастика необходима: для снятия напряжения, для предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

Формы зрительной гимнастики:

- игровая пятиминутка с разными предметами;
- использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);
- гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;
- опора на схему и зрительные метки;
- электронная гимнастика.

При проведении зрительной гимнастики также необходимо соблюдать следующие условия:

- ✓ фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) — это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
- ✓ длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день;
- ✓ выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивностью зрительной работы, а так же видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Разновидности зрительной гимнастики:

- С использованием художественного слова
- С предметами
- Без атрибутов
- С использованием специальных полей
- С использованием

Комплексы зрительной гимнастики в стихах

«Глазкам нужно отдохнуть.»

Глазкам нужно отдохнуть. (Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть. (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут. (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут (Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо. (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«Бабочка»

Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (Продолжают стоять с закрытыми глазами)
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост)
Нарисуем букву «О», получается легко (Глазами рисуют букву «О»)
Вверх поднимем, глянем вниз (Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем (Глазами двигают вправо-влево)
Заниматься вновь начнем. (Глазами смотрят вверх-вниз)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза. (Пальцами делают очки.)
Влево- вправо, назад- вперед- (Глазами смотрят вправо- влево.)
Ну, совсем как вертолет. (Круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (Смотрят вверх.)
Мы летаем низко. (Смотрят вниз.)
Мы летаем далеко. (Смотрят вперед.)
Мы летаем близко. (Смотрят вниз.)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)
Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше! (Встают и глаза поднимают вверх.)

«Белка»

Белка дятла поджидала, (Резко перемещают взгляд вправо- влево.)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри! (Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой (Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки. (Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).

«Теремок»

Терем- терем- теремок! (Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок, (Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит. (Моргают глазами.)

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (Смотрят вверх.)
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)
Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазками.)
Глазки закрывает. (Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Прыгаем, как зайчики).

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)
Капель, капель не жалей. (Смотрят вниз.)
Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.

«Кошка»

Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны.)
Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)
Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх.)
Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз.)
Вот налево повернулась. (Смотрят влево.)
Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз. (Дети приседают.)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота. (Смотрят прямо.)
И закрыла их в мурчании. (Закрывают глаза руками.)