

Консультация для родителей

«Зрительная гимнастика»

Воспитатель: Галотина М.К.

«Глаза – самый ценный и удивительный дар природы. В них отражается все, что мы чувствуем: радость, страдание, равнодушие, любовь и ненависть».

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. 90% всей информации об окружающем человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная. Глаза выполняют значительную зрительную работу, а отдыхают они лишь во время сна. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее. Развитию и охране зрения и зрительного восприятия в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Комплексы зрительной гимнастики для детей:

1. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажимать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

Ежедневная гимнастика для глаз:

В домашних условиях полезно проводить комплекс упражнений для глазных мышц:

- 5—10 раз посмотреть, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз и сделать глазами круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами;
- плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд через 30 секунд;
- быстро моргать в течение 1—2 минут;
- смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Эти упражнения облегчают зрительную работу на близком расстоянии (чтение), снижают утомление глаз, сохраняют зрение.

На прогулке:

Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

«Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху - вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

«Метка на стекле» (выполняется в очках). Метка из бумаги диаметром 10 мм приклеивается на оконное стекло на уровне глаз. Расстояние от глаз до метки 30-35 см. Смотреть на метку в течение 5-7 сек., затем перевести взгляд за окно на далеко расположенный предмет 5-7 сек. Затем опять на метку, за стекло и т.д. Упражнение выполнять в течение 5- 7 минут 1-2 раза в день.

Зрительная гимнастика:

Зажмурить изо всех сил глаза, открыть (повторить 4-6 раз).

Поглаживание в течение 1 секунды век кончиками пальцев.

Делать круговые движения глазами (повторить 10 раз).

Глазки закрываются.

Реснички опускаются.

Глазки засыпают,

Дети отдыхают.

Глазки открываются.

Дети просыпаются.

Польза данных упражнений гимнастики для глаз будет ощутима только при систематическом их выполнении.

Зрение – ценность, для сохранения которой необходимо приложить все силы. Задача родителей и педагогов – не только сохранить зрительные возможности маленького человека, но и сформировать у дошкольников умение рационально пользоваться зрением и бережно к нему относиться. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем. Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Желаю успехов Вам и Вашим детям!