

Консультация для родителей

«Детская гимнастика для глаз»

Учитель-логопед: Бондаренко К.А.

Жизнь современного ребенка невозможно представить без мобильного телефона, компьютера, телевизора. Игры на свежем воздухе уходят в прошлое. Почти непрерывно глаза испытывают повышенную нагрузку. Вместе с тем, все больше детей в раннем возрасте сталкиваются с



нарушением зрения и необходимостью постоянного ношения очков или линз. Гимнастика для глаз для детей помогает снизить негативное воздействие гаджетов, укрепить глазные мышцы, предотвратить или замедлить развитие заболеваний.

Разновидности зрительной гимнастики

За годы исследований появилось множество видов зрительной гимнастики. Чаще всего их разделяют на 3 типа:

- ✚ упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования или присутствия помощника;
- ✚ занятия, сопровождаемые ритмичной музыкой или чтением детских стихов;
- ✚ тренировки с использованием инвентаря.

Цель проведения гимнастики

Основной целью гимнастики для глаз для дошкольников считают снятие напряжения с мышц и восстановление здоровой фокусировки. Ошибочно думать, что упражнения нужны только тем детям, которые уже имеют заболевание органов зрения. Врачи рекомендуют тренироваться и здоровым детям для повышения умственной выносливости, сохранения четкости видения, исключения спазма.

Основные этапы и особенности

Независимо от возраста, первые занятия необходимо проводить вместе со взрослым. Ребенку нужно объяснить, для чего предназначены упражнения, почему важно делать их регулярно. В противном случае он будет скучать или вовсе саботировать тренировки. Хорошее настроение и позитивный настрой в этом случае особенно важны.

Какие этапы и условия нужно соблюсти:

Занятие начинают с пальминга, т.е. погружения глаз в полную темноту и покой. Для этого их не просто закрывают, но еще и полностью прикрывают ладонями. Это действие понадобится и взрослым, когда нужно снять напряжение, успокоиться,

побороть усталость. Выполнять его лучше сидя, удобно облокотившись на стол, избегая чрезмерно сильного давления ладоней на веки.

Через 2-3 минуты расслабления, не открывая глаз, выполняют визуализацию. Дошкольнику нужно помочь представить различные объекты. Это могут быть статичные или движущиеся предметы. Для более глубокого расслабления и создания однородности зрительного поля можно предложить ребенку представить черные объекты: кошку, собаку, мышь, птицу и т.д. Хороший результат дает включение в качестве фона классической или легкой инструментальной музыки.

Если ребенок жалуется на появление разноцветных мушек, значит, глазной нерв перенапряжен. Симптом должен пройти спустя 1-2 недели тренировок.

Далее выполняются упражнения для улучшения зрения, не более 4-5 за 1 раз. Общее время занятий должно начинаться с 3 минут и постепенно дойти до 7.

Основные движения

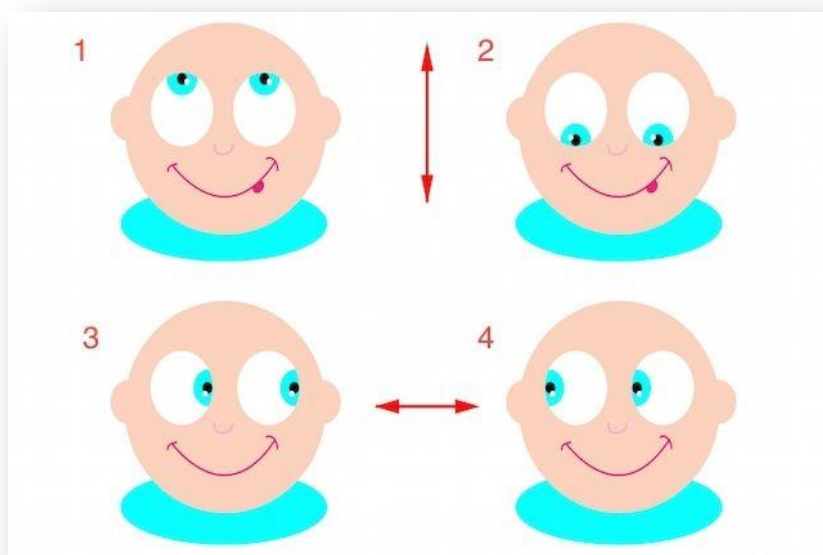
Движения основаны на смещении фокуса, изменении направления взгляда, разведении глазных осей, мысленной обрисовке контуров предметов. Сделать несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться и отвлечься от предшествующей активности.

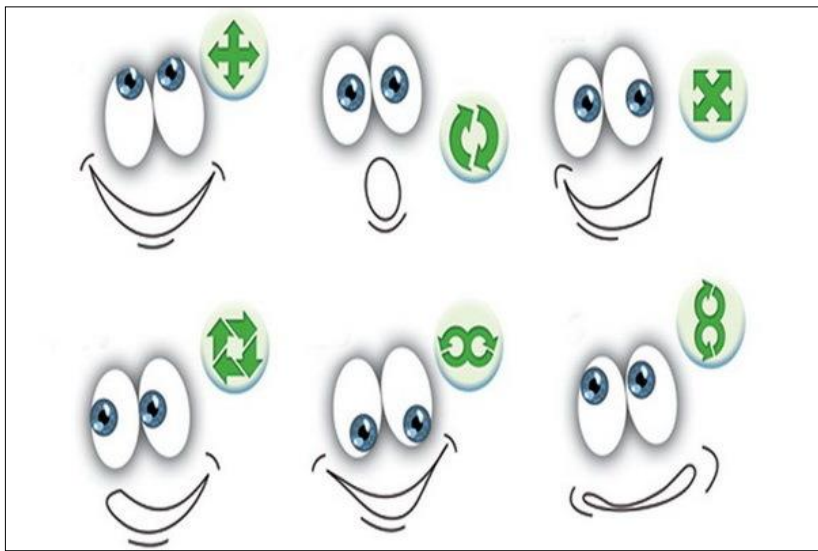
Комплекс упражнений

Во время ежедневных занятий следует чередовать разные упражнения, подавая их в увлекательной форме. Если какое-то из них ребенку выполнять некомфортно, лучше временно его отложить и попробовать вернуть позднее.

Жмурки

По аналогии с игрой детям предлагают закрыть глаза, сосчитать до 5. Затем открыть и снова начать счет. Необходимо сделать 7-8 таких циклов. Вначале лучше считать вместе с ребенком, чтобы скорость не была слишком высокой. Цель — расслабить мышцы, а не утомить их быстрыми движениями.





Определение расстояния

Нужно нарисовать и наклеить на окно небольшую (1-2 см) яркую метку. Дошкольник встает напротив окна, но не ближе 25-30 см, после чего переводит взгляд с метки на любой выбранный им объект в отдалении. Делать это следует медленно, задерживаясь в каждой точке на 2-3 секунды. Метку можно перемещать.

При этом будет изменяться не только фокус, но и угол зрения. Сначала взгляд переходит на удаленный предмет слева, затем справа, выше или ниже по вертикали.

Восьмерки взглядом

Детям младшего возраста на листе бумаги рисуют восьмерку. Рисунок размещают на расстоянии 30 см от лица. Затем просят обвести восьмерку взглядом, следя за тем, чтобы двигались только глаза, а не вся голова. Повторить следует 5-8 раз.

Крестики нолики

Детям младшего возраста сначала необходимо объяснить, как устроено поле для игры. Ребенок мысленно представляет себе квадрат, его углы. Затем он должен зафиксировать взгляд на левом верхнем углу квадрата. Перевести его в правый нижний угол. Сместить в правый верхний, а затем опустить в левый нижний. Движения выполняются плавно, медленно. Всего следует сделать 5-8 циклов. Если сложно выполнять упражнение с открытыми глазами, разрешается их закрыть.

Приближение и отдаление

Необходимо подобрать небольшой предмет с яркой деталью. Это может быть однотонный фломастер с контрастным колпачком или леденец на палочке. Предмет удерживают на расстоянии 50 см от лица ребенка. Затем начинают медленно приближать, постоянно напоминая, что взгляд от яркого элемента отводить нельзя. Когда ребенок скажет, что контур вещи расплывается (5-7 см от носа), предмет перемещают в обратном направлении. Схема приближений — отдалений: 5 секунд действие, затем 5 — перерыв. Выполняется 6-8 раз.

Легкий отдых

Одно из самых простых упражнений, которое поможет снять напряжение между другими тренировками. Нужно закрыть глаза, досчитать до 15. Потом открыть и повторить все сначала 5-7 раз.

Быстрый поиск

Взрослый-помощник называет какую-то вещь в комнате, которая может находиться в поле зрения. Ребенок должен показать этот предмет взглядом, не меняя положения тела и головы. Вещи называют быстро и стараются подбирать их из разных сторон, чтобы глазная мышца работала интенсивно.

В занятия можно привести элемент игры, используя в качестве фона веселые стишки:

«Мы гимнастику для глаз
С мамой сделаем сейчас,
Чтобы глазик не болел,
Хорошо для нас смотрел.
Закрываем, отдыхаем,
Вместе до 5 считаем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Можно глазки открывать.
Смотрим влево — по дорожке
Пробежала быстро кошка;
Вправо смотрим — на полу
Притаился жук в углу.» и т.д.



Берегите зрение своих детей!