

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Педагог- психолог: Ю.С. Вовк

Одной из технологий сохранения и стимулирования здоровья является гимнастика для глаз. Зрение играет важную роль в жизни ребёнка. Именно с помощью зрительного анализатора он получает 90% информации об окружающем мире.

Для профилактики нарушения зрения у обучающихся проводится гимнастика для глаз. Специальные упражнения для глаз, направленные на укрепления и тренировку глазодвигательных мышц и снятие зрительного напряжения, предупреждение утомления, общего оздоровления зрительного аппарата. В целом гимнастика для глаз положительно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

В своей работе я использую различные приёмы для развития не только речи, но и развития мелкой моторики, логического мышления, внимания, памяти. Поэтому важно учитывать то, что дети испытывают огромную нагрузку на глаза и необходимо осуществлять работу над профилактикой зрительных расстройств. Гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, однако существует определенный набор движений:

1. Движения глаз вверх-вниз
2. Движения глаз влево-вправо.
3. Круговые движения глазами.
4. Зажмуривание глаз.
5. Моргание.

Существуют следующие виды зрительных гимнастик:

- со стихами;
- со зрительными стимулами (предметами);
- с сигнальными метками и схемами (потолочные и настенные);
- электронные зрительные гимнастики (мультимедийные презентации).

Длительность проведения зрительной гимнастики составляет 1 - 2 минуты.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению «гимнастики для глаз», упражнения предлагаются в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать.

В процессе выполнения упражнений дети обучаются пространственной ориентировке. У них закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т. п., обогащается словарь различными частями речи (соответствие текстов комплексов лексическим темам, развивается координация движений, физиологическое дыхание.

Игра «Буратино».

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

Буратино своим длинным носом любит рисовать.

«Воздушный шар» - мягкие движения носом по кругу.

«Банан» - повороты головы вправо-влево, носом «рисует» банан.

«Дерево» - наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

«Жмурки» - 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.

«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.

«Волшебный пальчик».

Выполняется стоя.

Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии напротив переносицы на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

«Весёлая неделька».

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Если регулярно проводить с ребенком гимнастику для глаз, можно превратить ее в увлекательную игру!