



Консультация для родителей

Гимнастика для глаз!

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.

Предлагаю простейшие 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 зажмуривать 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.

Упражнение «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.

Полезьа 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!

Подготовила: Ключкина Т.М