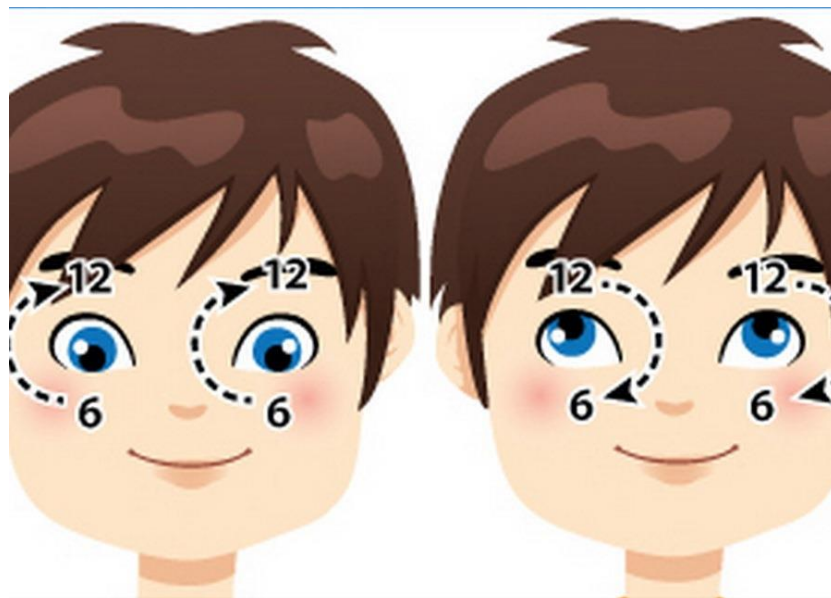


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 3

Консультация для родителей на тему «Зрительная гимнастика»



Подготовила: воспитатель 1
квалификационной категории
Яшкова Татьяна Владимировна

Починки, 2020

«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.

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми, она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Улучшает кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребёнка, на работоспособность.

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;

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.

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.

Использование зрительной гимнастики обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение нарушения зрения.

Желаю успехов Вам и Вашим детям!