

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гимнастика для глаз

Зачем нужна зрительная гимнастика детям.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям **простые упражнения гимнастики для глаз**, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

Каким детям показана гимнастика для глаз?

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

Комплекс зрительной гимнастики для детей

Какую простейшую гимнастику для глаз можно порекомендовать для детей, чтобы сберечь зрение? Предлагаем вам один из несложных комплексов упражнений.

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.

4. Для выполнения следующего упражнения потребуется дополнительный материал. На потолке располагается рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Детям предлагается «пройти путь» глазами; от начала змейки до конца, от начала спирали до центра, по цветным кубикам заданным учителем или взрослым.

Польза данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет и через 30 минут для детей 6-9 лет ежедневно.



Буратино



Буратино потянулся,
(встаюм на носочки,
поднимаюм рѹки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)





Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела.

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, глядят веки
указательным пальцем)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрят ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Самолет

Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.
Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу
И нимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.
Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



С детьми постарше:

- 1. Движения глазами (вверх-вниз) – 10 раз;
- 2. Движения глазами (вправо-влево) – 10 раз;
- 3. Круговые движения глазами;
- 4. Поочерёдно переводить взгляд то на удалённый предмет, то на метку-d=3-5 мм.
- 5. Синхронно:
 - быстро моргать;
 - сжимать и разжимать пальцы рук;
 - цокать языком
- 6. Пальминг:
 - ладони рук образуют перевернутую букву «У»
 - полностью исключить свет.



Гимнастика для глаз и физкультура:

- 1. Повороты головы в стороны.
- Цель: разрушить привычку смотреть пристально.
- 2. Повороты туловища-вправо-влево - не отрывая пяток. (Упражнение и для глаз и для позвоночника)
- 3. Наклоны вперёд. (Положение головы будет ниже сердца – при этом кровь **поступает в голову и в глаза**. Это будет кровь, насыщенная кислородом).
- 4. Упражнение «Медведь» - раскачивание туловища и стороны в стороны. (Расслабляет и глаза и позвоночник, повышает чувствительность всех частей сетчатки).
- 5. Полезны тренировки с мячом – броски, ловля, броски в стенку, в мишень, броски в кольца, передача партнёру.

Массаж – в помощь глазам.

1. Массирование век – 1 мин. – (улучшает кровообращение)
2. Растереть мочки ушей;
3. Массаж висков лба;
4. Разминание бровей;
5. Разминание «косточки» за ухом;
6. Лёгкие нажимы на глазное яблоко (улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости).

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

