

Консультация для родителей на тему: «Заботимся о здоровье глаз ребёнка».

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей.

На сегодняшний день активная жизнь детей включает в себя просмотр мультфильмов, развивающие компьютерные игры, освоение навыков чтения. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем глаз, необходимо обязательно проводить несложную и увлекательную зрительную гимнастику.

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. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Это улучшает кровоснабжения тканей и обменные процессы глаза; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц; укрепляет мышцы век, снижает переутомление зрительного аппарата. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Гимнастика проводится в течение 3-5 минут 2-3 раза в день.

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме.

Комплекс упражнений для глаз.

1. Пальминг. Применяется для снятия усталости, напряжения глаз.

Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.

2. «Филин». На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль. Повторить 4-5 раз.

3. «Далеко – близко». Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в комнате. Повторить 4-5 раз.

4. «Нарисуй круг». Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. «*Письмо носом*». Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе. Повторить 4-5 раз.

6. «*Жмурки*». Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет. Повторить 4-5 раз.

7. *Моргание*. Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых. Повторить 4-5 раз.

Гимнастика в стихотворной форме.

«Королева»

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише... *Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

«Глазки»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко. *Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз, *Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем, *Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз. *Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз.*

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там. *Прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево.*

Вот она какая, рыбка золотая. *Поморгать глазами.*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *Моргают глазами.*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись. *Делают круговые движения глазами.*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *Отводят взгляд влево.*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *Отводят взгляд вправо.*

Зрение является одной из самых больших драгоценностей, потеряв которую очень трудно вернуть. Поэтому так необходимо оберегать здоровье глаз с малых лет. Зрительная гимнастика играет важную роль в сохранении и укреплении зрения ребёнка.