

**Консультация для родителей на тему:
«Озорные глазки»**

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Сегодня активная жизнь детей включает в себя просмотр мультфильмов, компьютерных игр, освоение навыков чтения. Все это создает определенную нагрузку на глаза, поэтому дошкольникам стоит начать делать гимнастику для глаз.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная зрительная гимнастика повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два-три раза в день. Самое простое – закрывание-открывание век (темно-светло), круговые вращения зрачка (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке). Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные. К трем годам ребенок уже готов повторять все, о чем вы его просите.

К примеру, поиграйте с малышом в считалку. Подходим к окну и считаем все и всех: машины, людей, деток, кошек и собачек. Глазками следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазиком, а второй закрыть рукой. Еще один вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой. Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось. Покажите ребенку, как бабочка машет крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Занимаясь с ребенком подобным образом с самого раннего детства, вы уже заранее сможете приучить его к гимнастике для глаз, пусть малыш считает ее такой же обязательной, как и утренняя чистка зубов.

Общие принципы выполнения гимнастики для глаз следующие:

- В первую очередь строго индивидуальный подход. То, что интересно одному ребенку, другому может показаться скучным;
- Необходимо сформировать положительный настрой у ребенка: гимнастика для глаз для дошкольников всегда проходит в игровой форме, с использованием игрушек, листочков, бабочек и т.д.;
- Время проведения – не более 2-3 минут;
- Все упражнения должны быть наглядными: сначала сами покажите малышу, что он должен делать, также вы можете делать упражнения вместе с ним.

Какие упражнения будут наиболее эффективны? В первую очередь это моргание, которое помогает глазу очиститься и снять усталость. Можно использовать также пример бабочки, которая часто машет крылышками.

Следующее по популярности упражнение – «**Ладонки**», то есть ребенок закрывает глаза ладонями и держит их примерно полминутки. Помогает снять напряжение и усталость глаз.

Также эффективно упражнение «**Филин**» – сначала ребенок должен крепко зажмурить глаза, а потом их максимально широко открыть и подержать их так какое-то время.

“Весёлая неделька”

Понедельник

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.

Вторник

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.

Среда

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.

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Развитие глазодвигательных навыков.

- Рисование с помощью взгляда. Нужно очертить взглядом различные геометрические фигуры: круги, восьмерки, квадраты, треугольники.

- Также можно попробовать рассматривать автомобили и прохожих сначала левым, потом правым глазом, через отверстие на листе бумаги. Такие манипуляции помогают разнообразить движения глаз.

- Для «раскачки» мышц глаз предложите детям запомнить расположение других людей на площадке, а потом на 1 минуту прикройте малышам глаза. Затем вместе попытайтесь найти глазами прохожих, которые поменяли свое местоположение за прошедшее время.

- Упражнение для развития глазодвигательных навыков. Прикрепите яркий предмет на палочку, например, самолетик или какую-то игрушку. Предложите дошкольнику отправиться в путешествие. При этом должны быть соблюдены такие правила: глаза работают, голова остается неподвижной. Вы перемещаете палочку в определенном направлении со словами: «Посмотри влево-вправо, вверх-вниз, покружись». Двигайте предметом в достаточно медленном темпе, чтобы малыш успел проследить за перемещением игрушки. Сам предмет должен находиться немного выше уровня глаз. Следите за тем, чтобы он не сливался с цветом вашей одежды и окружающей обстановкой.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи.

Успехов Вам, родители, в укреплении здоровья ваших детей!