

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Консультация для родителей «Гимнастика для глаз дошкольников»

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 замуривать 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.

Зрительная гимнастика является **обязательным компонентом** коррекционной работы с детьми:

- повышает силу, эластичность и тонус **глазных мышц и глазодвигательных нервов**;

- укрепляет мышцы век;

- снимает переутомление зрительного аппарата;

- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений **глаз** при периферийном обзоре;

- корректирует функциональные дефекты зрения.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития **глазных заболеваний**, а

также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.