

Консультация для родителей «Здоровье глазки. Зрительная гимнастика»

*Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград А.С.Ткачева*

Здоровье глаз. Зрительная гимнастика. К сожалению, современные дети с раннего возраста очень много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие дошкольники часто играют в компьютерные игры. А как результат, глаза наших детей испытывают большую нагрузку и, естественно, не получают достаточного отдыха. Поэтому позаботьтесь о глазах, уделите немного времени и проведите несложную зрительную гимнастику вместе с ребёнком.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз. Она укрепляет глазные мышцы, снимает напряжения, предупреждает утомление, улучшает кровообращение в глазах, а также способствует коррекции детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира. (Делать с детьми полезные упражнения следует два-три раза в день. Продолжительность зрительной гимнастики от двух - трёх минут до четырёх-пять минут.)

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Ребёнок должен стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело.
2. Голова занимает фиксированное положение (если, конечно, гимнастика не активная — не сочетается с поворотами головы для укрепления мышц шеи).
3. Если ребёнок носит очки, то их следует обязательно снять.
4. Дыхание должно быть равномерным и глубоким.
5. Последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики желательно хорошенько потянуться.

Чтобы вызвать максимальный интерес к зарядке для глаз, её следует проводить в игровой форме. Например, можно не просто предложить ребёнку крепко зажмуриться, а превратиться в филина или кошку, которые только что проснулись. Детям нравится выполнять упражнения под весёлые стихотворения.

«**Радуга**» Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«**Спал цветок**» (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох, посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Проводить зрительную гимнастику можно в любое время: на прогулке, в свободное время.

- во время прогулки предложите ребёнку посмотреть вниз на траву, потом вверх — на небо, поискать там птичек, потом вновь на травку. Весной, летом наблюдайте за бабочкой, божьей коровкой, стрекозой, которая машет крылышками, и предложить также помахать ресничками.

- В свободное время можно предложить ребёнку определённые игры: сортировка мелких предметов по форме или цвету (работают мышцы глаза, отвечающие за ближнее зрение) и бросание мячиков в корзину или кегли (при этом ребёнок смотрит вдаль). В солнечную погоду можно воспользоваться обычным зеркальцем и попускать по комнате солнечного зайчика: ребёнок будет следить за ним взглядом.

Примеры упражнений

1. «Кискины глазки». Ребёнок широко открывает глаза, а затем зажимивает. После этого смотрит вверх, вниз, в сторону.

2. «Качели». Давай покатаем глазки на качелях: взлетаем высоко, а затем опускаемся (движения глазами вверх-вниз).

3. «Карусель». Круговые движения глазками.

4. «День и ночь». Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит перед собой палец. Вначале он смотрит на него двумя глазами, потом только правым при закрытом левом и наоборот.

5. «Прятки». Ребёнок крепко зажимуривает глаза на пару секунд, а затем на такое же время открывает их («мы спрятались, и нас никто не видит»).

6. «Прищепочка». Большими и указательными пальчиками обеих рук необходимо сдавливать кожу между бровями (как будто скреплять её прищепкой).

7. «Бабочка». Предложите ребёнку поморгать ресничками, как бабочка машет крылышками.