Гимнастика для глаз

Консультация для родителей

Подготовил:

инструктор ФК

Крамская Е. О

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. И основная задача взрослых состоит в том, чтобы помочь малышам сохранить здоровье всего организма на долгие годы. Поэтому с самых ранних лет нужно приучать деток к определенным манипуляциям, которые помогут им поддерживать оптимальное состояние органов и систем в дальнейшей жизни.

Не для кого не секрет, что в век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье: телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ. Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Одной из форм работы по

профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным здоровьесберегающим технологиям, наряду дыхательной гимнастикой, с самомассажем, динамическими паузами.

Некоторые признаки дефектов зрения

- ✓ чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- ✓ неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- ✓ беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- ✓ слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными не напряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1.Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2.Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

Комплекс упражнений для глаз

1. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.
2. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте. Предлагаем детям найти глазками игрушку. Рассмотреть её в течение 5-7 секунд.
3. Медленное моргание в течение 10 секунд. «Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.
4. «Погреем глазки». Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

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

«Королева»	**«Оглянись»**
Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.	Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.

Большой популярностью у детей пользуются такие упражнения:

«Ладошки» — закрывания ладонями глаз на тридцать секунд для снятия напряжения **глаз**.

«Филин» — ребенку предлагают крепко зажмуриться, а потом быстро открыть **глаза**максимально и зафиксировать на несколько секунд.

«Далеко-близко» — игра, во время которой ребенок переводит глаза с предмета в комнате на далеко расположенный за окном объект.

«Листья» — следить взглядом за падающими листьями с неподвижной головой.

«Солнышко» — повторять глазами траекторию движения солнца (слева кверху и направо вниз).