

# Консультация для родителей

## « Специальная гимнастика, упражнения и игры на укрепление зрения»

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. Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

В условиях нашего общества малыши уже с раннего возраста начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что глазки крохи устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент.

Поскольку зрение у детей постоянно развивается, глазки требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные тренировки. Ребенку интереснее выполнять упражнения, если они сопровождаются стишками потешками, поговорками, создавая определенный ритм. Игра увлечет любого непоседу.

Зрительная гимнастика для детей – очень полезное мероприятие, которое ничем не уступает лекарственным препаратам. Есть только одно условие – регулярность. Желательно выполнять упражнения в течение пяти минут 2 – 3 раза в день.

### **Причины ухудшения зрения:**

#### **Наследственность**

Если у одного из родителей диагностировано заболевание глаз, имеющее генетическую природу (миопию, астигматизм)

#### **Большие нагрузки на органы зрения**

Постоянно возрастающие нагрузки, связанные со школьной и дошкольными программами.

#### **Злоупотребление телевизором и компьютером**

Частота смены кадров, неестественные цвета, слишком близкое расположение к телевизору или монитору, неправильное освещение.

#### **Раннее чтение**

Причины нарушения зрения у детей часто заключается в необоснованном стремлении родителей к раннему образованию. До 4-летнего возраста ребенку сложно фокусировать зрение на книге.

#### **Заболевание позвоночника**

Состояние позвоночника у детей является ярким примером: при постоянной сутулости развивается ухудшение кровообращения в органах, в том числе и головном мозге.

#### **Недостаток физической активности**

Насыщение тканей глаз кислородом- важное условие для сохранения зрения. Физические нагрузки предотвращают нарушения зрения.

#### **Недостаток необходимых витаминов**

Причинами ухудшения зрения могут быть неправильное составленное меню и недостаток витаминов.

#### **Отсутствие ранней профилактики**

Даже незначительные намеки на заболевания глаз у ребенка требуют ответственного отношения родителей. (сухость в глазах, жжение – немедленно обращаться у врачу)

#### **Зрительная гимнастика помогает:**

Снять физическую и психоэмоциональную напряженность;

Тренировать вестибулярный аппарат;

Развивать зрительную координацию;

Укреплять глазные мышцы;

Развивать зоркость и внимание;

Улучшить зрение.

*Домбровская О.С.*

### ***Гимнастика для глаз для детей раннего возраста.***

**Упражнения предназначены для того, чтобы укрепить глазные нервы.**

- Игра «темно-светло»: ребёнок крепко зажмуривает глаза на несколько секунд и снова открывает их.
- Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.
- Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.
- Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.
- Поставьте перед ребёнком два предмета: один прямо перед его глазами, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний.
- Можно просто подурачиться и построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.
- Наши глаза отлично отдыхают в темноте, но, к сожалению, нам трудно избавиться от попадания света на сетчатку: даже в ночное время может мешать свет фонарей. Если плотно прикрыть глаза ладонями, то свет на них не попадает, глазные мышцы расслабляются.

**Глазодвигательные тренинги** - формировать рациональные способы зрительного восприятия. Перемещать взгляд на предметы, игрушки.

Упражнение «Ловим мыльные пузыри»

Задачи: развитие зрительно- моторной координации (глаза-руки)

Ход: (глаза-руки), умение ориентироваться в пространстве.

Упражнение «Воздушный шарик»

Задачи: развитие зрительной координации

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно слушать музыку или напевать песенку. Можно уменьшить или увеличить размер шара.

Игра «бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложить ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно- белым зайчиком нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте. При этом с ребенком разговаривайте.

Упражнение «Зоопарк»

Задачи: способствует увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек (кошек, зайчиков, бабочек). Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом.

## Гимнастика для глаз

### КОТ

Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт  
*(поморгать глазками)*  
Кот играет в «Жмурки»  
*(крепко зажмуриться)*  
— С кем играешь, Васенька?  
— Мяу, с солнцем красненьким!  
*(открыть оба глаза)*

### ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.  
*(смотрят вверх)*  
Капель, капель не жалеи.  
*(смотрят вниз)*  
Только нас не замочи.  
*(делают круговые движения глазами)*  
Зря в окошко не стучи.

### СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*  
Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*  
Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал... *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*  
Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*  
Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

### Цветок

Спал цветок *(закрыть глаза, расслабиться)*  
И вдруг проснулся, *(прикрыть глазки ладошками)*  
Больше спать не захотел, *(поморгать глазами)*  
Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки, выдох)*  
Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями)*

### Ёлка

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть глаза)*  
Утром плакать перестала, *(поморгать глазами)*  
Задышала. Ожила. *(подышать)*

### **Тише-тише**

Как на горке снег, снег (*поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев*)

И под горкой- снег, снег (*опустить руки, посмотреть на пальчики*)

А под снегом спит медведь (*присесть, сложить ладони у щеки*)

Тише, тише- не шумите. (*приложить указательный палец ко рту «Тсс!»*)

### **Качели**

Есть качели на лугу

Вверх- вниз, вверх- вниз. (*поднимать и опускать руки, посмотреть глазками вверх, вниз*)

Я качаться побегу

Вверх- вниз, вверх- вниз. (*поднимать и опускать руки, посмотреть глазками вверх, вниз*)

### **Отдыхалочка**

Мы играли, рисовали

Наши глазки так устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть- чуть.

А теперь мы их откроем

И немного поморгаем.

### **Ночь**

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно глазки открывать.

Снова глазки закрываем

Раз, два, три, четыре, пять.

Открываем их опять.