



### **Консультация для родителей «Зрительная гимнастика»**

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 очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Вредных воздействий практически невозможно избежать в современных условиях. Ребёнок с раннего возраста смотрел, и будет смотреть телевизор, а ежедневный просмотр мультфильмов за компьютером стала неотъемлемой частью жизни практически каждого ребёнка. Таков образ жизни наших детей, и нужно учиться сохранять зрение именно в таких условиях.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

**Целью** проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

**Гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд задач:**

1. Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.
2. Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
3. Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.
4. Имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот».

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы,

различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

### **Правила проведения зрительной гимнастики:**

- Всегда снимать очки.
- Фиксировать положение головы.
- Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты с детьми младшего и среднего возраста, 4-5 минут со старшими детьми.
- Начинать упражнения с простых движений, увеличивая их сложность.
- Зрительную гимнастику проводить в зависимости от объема интеллектуального напряжения, объема двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также вида деятельности ребёнка.
- Показывать предмет для зрительной гимнастики необходимо в медленном темпе, чтобы ребенок проследил движение предмета. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвет с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше. Для гимнастики необходимо использовать не очень крупные предметы.

### **Простые зрительные гимнастики**

#### ***Упражнение «Пальминг»***

Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими крест-накрест предварительно закрытые глаза, чтобы полностью **загородить их от света** на минуту, затем открыть глаза. Повторить 3-4 раза

#### ***«Рисование» взглядом***

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы.

#### ***Спи глазок, спи другой»***

Поочередно ладошками закрываем то один глаз, то другой.

#### ***Упражнение «Вверх-вниз, влево-вправо»***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

### **Зрительные гимнастики в стихах**

#### ***«Часы»***

Тик-так, тик-так

*(глаза смотрят то налево, то направо)*

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.