

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №228

«Волшебная страна»

Консультация для родителей

«Зрительная гимнастика»

подготовила

учитель - дефектолог

Калугина Наталья Валерьевна

г. Кемерово

2017г

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Зрительная гимнастика имеет огромное или многоцелевое значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. При использовании гимнастики организм пробуждается от «спячки», включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости, начинают работать «спящие», дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг расслаблять (или напрягать) глазодвигательные мышцы, мышечную и скелетную системы. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой деятельности, связанной с напряжением зрения.

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 зажмуривать 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.

Гимнастику для глаз можно проводить с детьми, используя наглядные средства. Такую возможность нам дает мультимедийная презентация. Для мультимедийной гимнастики для глаз выбирается объект, например, бабочка. Ребенку проще выполнить движения глазами, фокусируя свой взгляд на конкретном объекте и следя за ним.

Полезность данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении.