

Консультация для родителей
«Гимнастика для глаз»

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Составитель: Торговкина К.Е.,
воспитатель ВКК

Екатеринбург, 2023

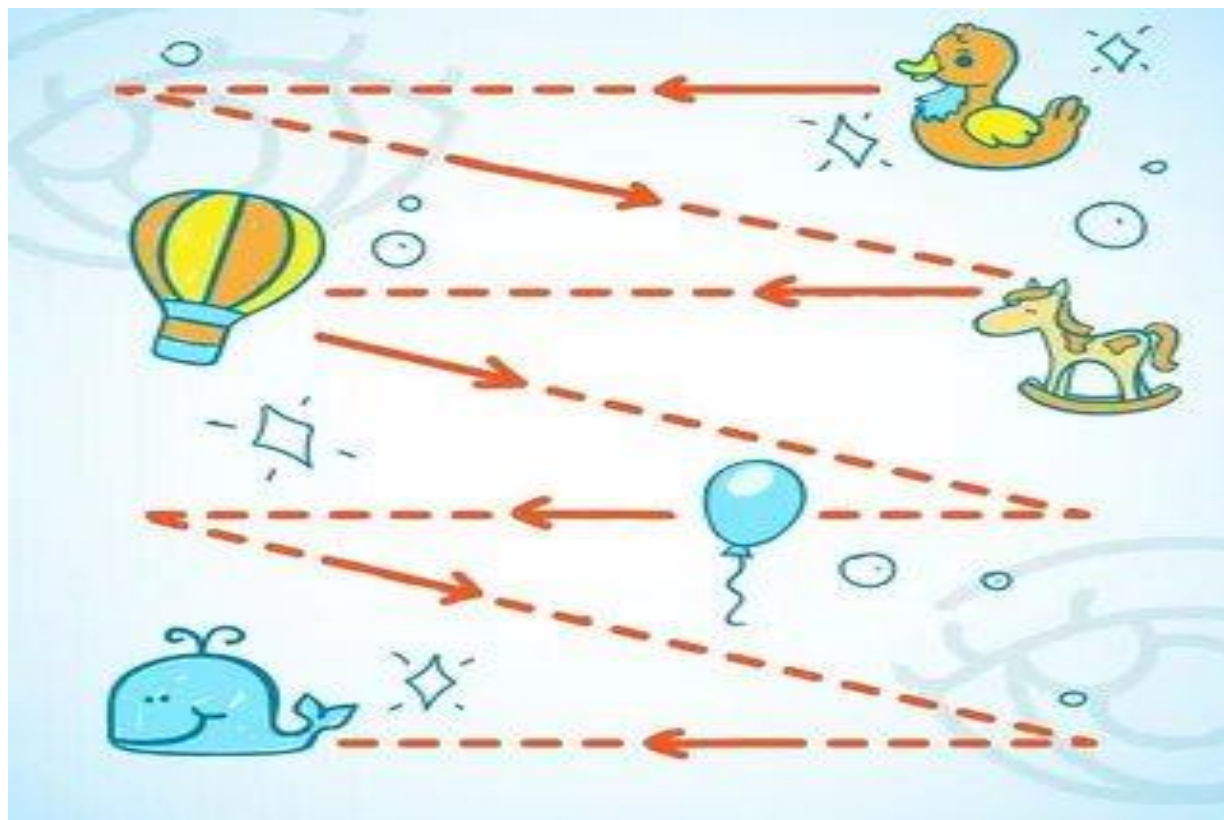
Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

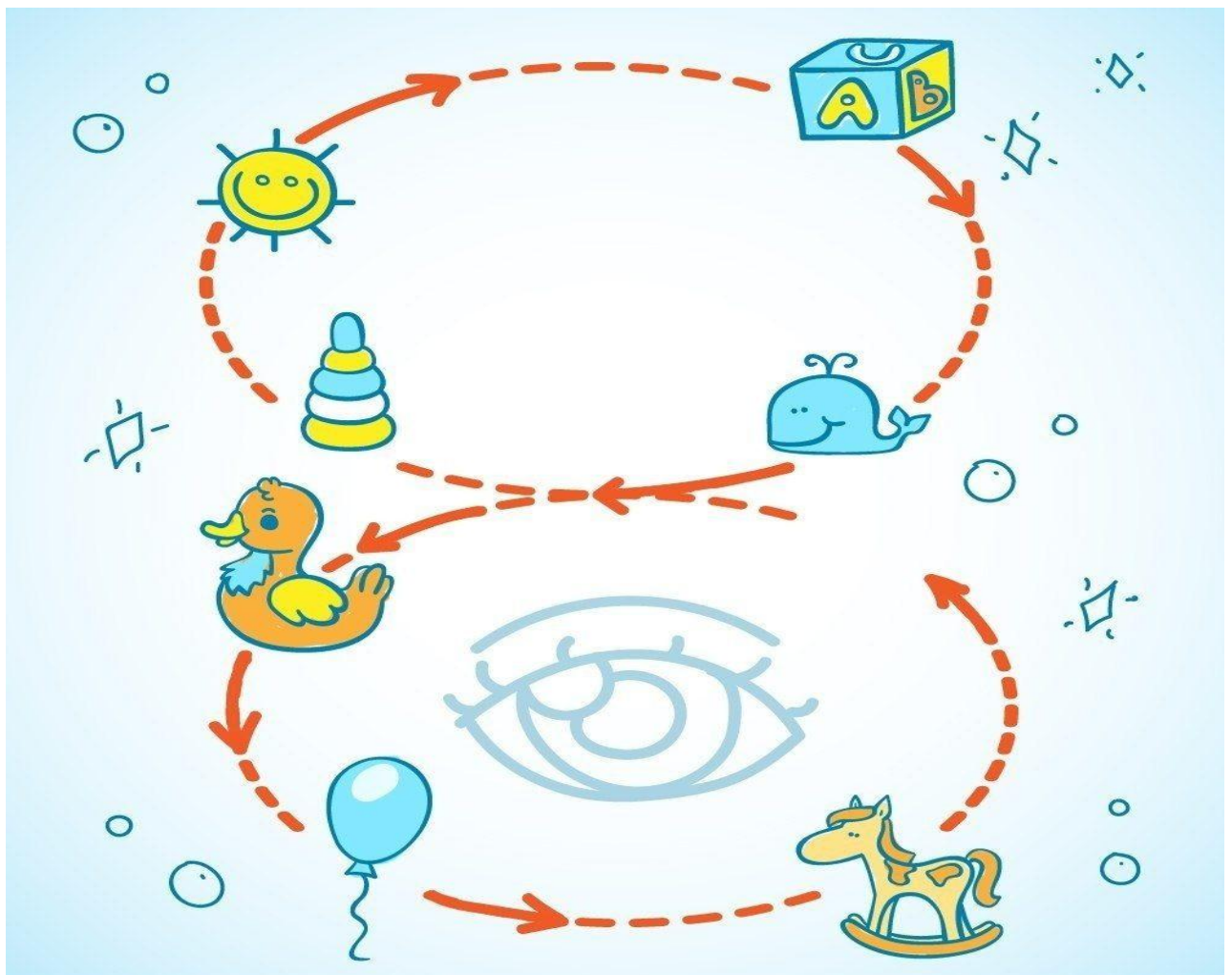
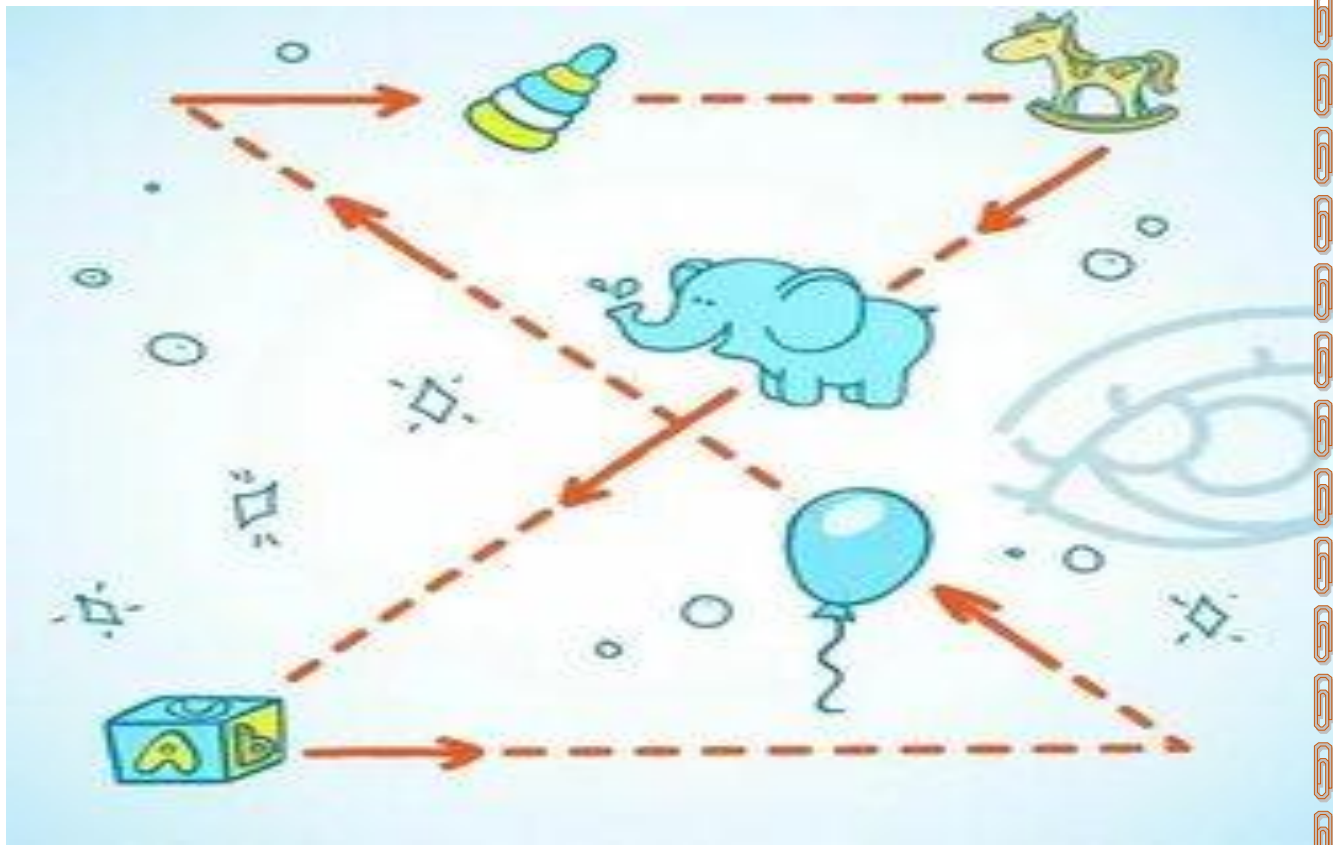
Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

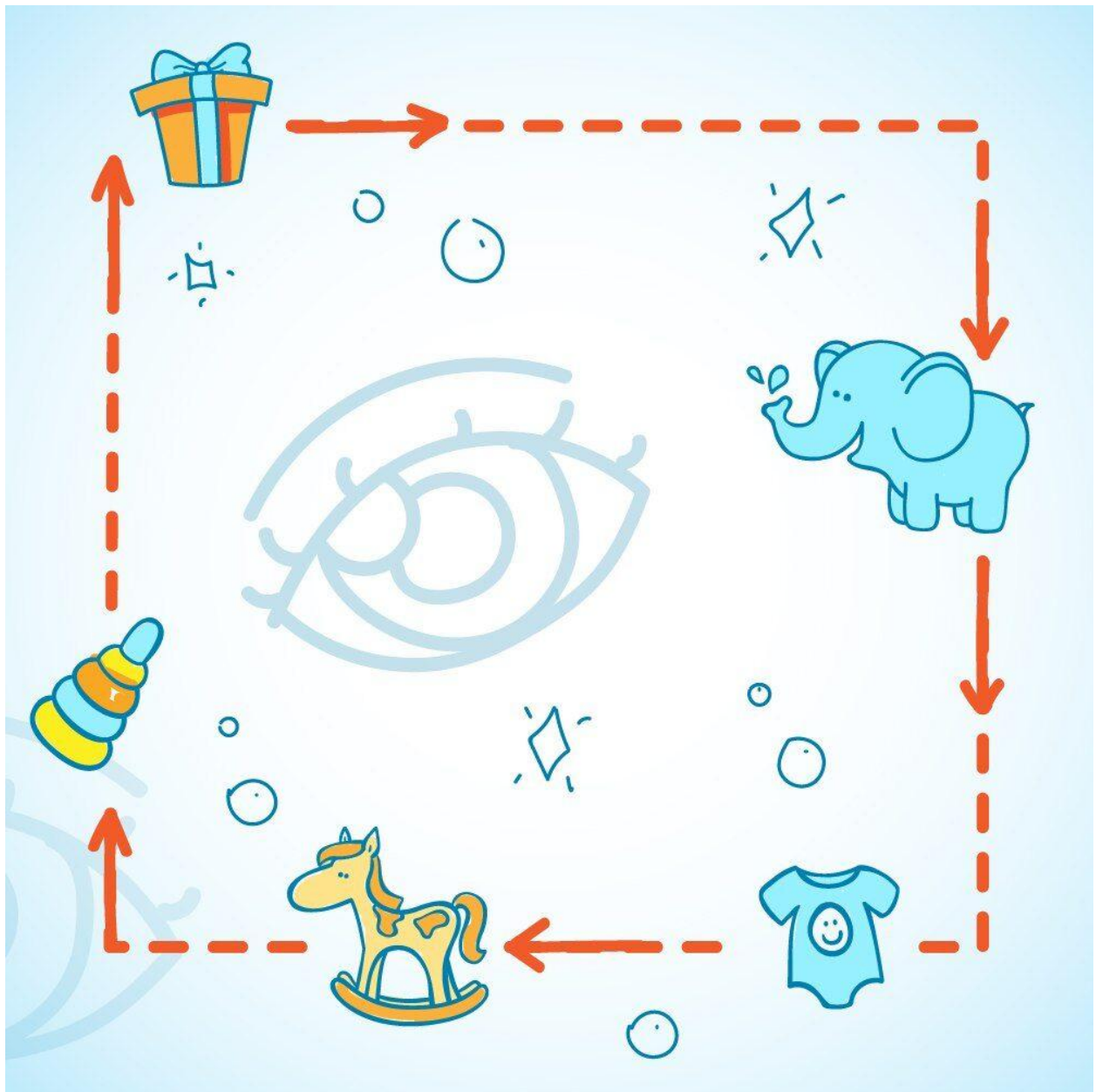
Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету.

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером. Упражнения для расслабления глаз будут даны ниже.







При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстроту реакции ребенка. Зрительную гимнастику можно начать с вращательных движений глаз (влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения), в конце упражнений обязательно надо выполнять вращательные движения глазами. На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, на последующих занятиях дети проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза. Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет

самостоятельно, то есть как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное. Для того, чтобы занятия были интересными и эффективными, учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, все они должны быть построены в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Желаю Вам успехов!