

«Значение зрительной гимнастики для дошколят»

Консультация для родителей

Подготовила: воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 393» г Перми

Липперт Ирина Александровна

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают внимания и бережного отношения. Сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Детский организм находится в процессе роста. Орган зрения продолжает формироваться до 14 лет. Именно в этот период ребенок подвержен различным заболеваниям глаз.

Ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Вред глазам наносят и игры на сотовых телефонах, планшетах и игровых приставках.

Сохранить зрение, научить дошкольника рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому - **зрительная гимнастика**

Главная задача зрительной гимнастики – это укрепление глазных мышц. Как и любые другие мышцы в нашем организме, они могут ослабеть, что скажется на качестве зрения. Поэтому комплекс несложных упражнений направлен на предотвращение снижения остроты зрения.

Основные цели зрительной гимнастики:

1. улучшение не только зрительных, но и умственных способностей ребенка, благодаря тому, что с помощью ряда упражнений увеличивается скорость переработки зрительной информации;
2. обеспечение полноценного отдыха глаз;
3. профилактика глазных болезней;

4. восстановление зрительной функции у детей со сниженным зрением;

5. оказание успокаивающего действия на все отделы нервной системы, её релаксация.

Кроме *профилактической пользы*, зрительная гимнастика имеет и *обучающее* значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот».

Проведение зрительной гимнастики также способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Поэтому, зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой совместной или образовательной деятельности, режимных моментов. Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах.

В детском саду упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор движений:

- движения глаз вверх - вниз;
- движения глаз влево - вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет

крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

Если следовать всем правилам проведения зрительной гимнастики, то положительный эффект наступит совсем скоро.

Начать обучать зрительной гимнастике дошкольников могут и родители. Упражнения гимнастики для глаз простые, поэтому ребёнок может выполнять их дома.

Можно, например, играть с малышом в «Считалку», когда он должен пересчитать количество машин, людей и т.д. за окном. При этом следует закрыть один глаз рукой, затем то - же самое другим глазом, кроме того можно сделать в листе маленькое отверстие и наблюдать через него.

Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой, когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось и т.д.

Важно помнить, что даже самые интересные игровые упражнения при ежедневном выполнении (а ведь именно этого требует серьезный подход к проведению зрительной гимнастики) даже самому азартному ребенку могут наскучить. Тогда выполнять он их будет формально, без первичного усердия.

Для дошколят разработано **несколько техник тренировки зрения:**

1.С помощью настенных или потолочных тренажеров (потолочные – это такие траектории, по которым дети «бегают» глазами. При этом движения глаз должны сочетаться с движением головы и туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой. Дети, фиксируя взором траектории, (т.е. с постоянно поднятой головой) сначала учатся «обходить» схему, а потом «обегать»; *настенные тренажеры* – представлены в виде схем, размещённых на стене, против лица. Упражнения заключаются в

поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения)

2. **Игровая гимнастика в форме игр, песен или стихов;**

3. **Разглядывание схематических рисунков и таблиц;**

4. **Использование стереоскопических картинок** (Стереокартинки - это веселое развлечение, совмещенное с обучением и тренировкой зрения. Поместите картинку на расстоянии 35-50 см. от глаз, смотрите в центр картинки, но не сосредотачивайте внимание на какой-то отдельной детали рисунка. Расслабьте глаза, слегка расфокусируйте их (так мы смотрим, когда о чем-то задумаемся, взгляд как бы сквозь, в никуда), а затем начинайте фокусировать взгляд снова, пытаясь «поймать» трехмерное изображение, спрятанное в картинке. Можно при этом приближать и удалять картинку от глаз. Важно держать голову прямо, так как угол, под которым вы смотрите, играет важную роль. **Важно:** изображение обязательно должно быть нанесено на бумагу (распечатать в увеличенном виде), а не на электронный носитель, так как это может создать лишнее напряжение для глазных мышц).

Поэтому **рекомендуется** время от времени менять набор упражнений. Вы можете найти множество таких техник для глаз и этим еще больше увлечь своего ребёнка.

Еще один способ избежать рутины – периодически менять обстановку, то есть заниматься гимнастикой не только дома или в детском саду, но и во время прогулки.

Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Практический материал для родителей

Настенные и потолочные офтальмотренажеры



Стихи для зрительной гимнастики

Отдыхалочка

Мы играли, мы играли /писали, рисовали, лепили/
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть, (выполняются действия, о которых идет речь)
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

Стрекоза

Вот такая стрекоза, /соединить большой и указательный пальцы/
Как горошины глаза /поднести их к глазам/
Влево — вправо, /соответственно смотреть глазами, не поворачивая
ГОЛОВЫ/
Вниз — вперед.
Ну, совсем как вертолет!

Линии

Рисуем линии в воздухе пальцем, следим за ним глазами.

На **прямой** дорожке — палка

На **кривой** дорожке - галка,

По **наклонной** едут сани,

По **волнистой** — кот с усами.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник /рисуем глазами фигуры/

По три раза повтори

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились.

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали (Поморгать глазами.)

Глазки у ребят устали.

*Посмотрите все в окно (Посмотреть влево – вправо.)

Ах, как солнце высоко (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем (Закрывать глаза ладошками.)

В группе радугу построим (Посмотреть по дуге вверх)

Вверх по радуге пойдём (Вправо и вверх – влево.)

Вправо, влево повернём (Поворачиваем вправо, влево)

А потом скатимся вниз (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

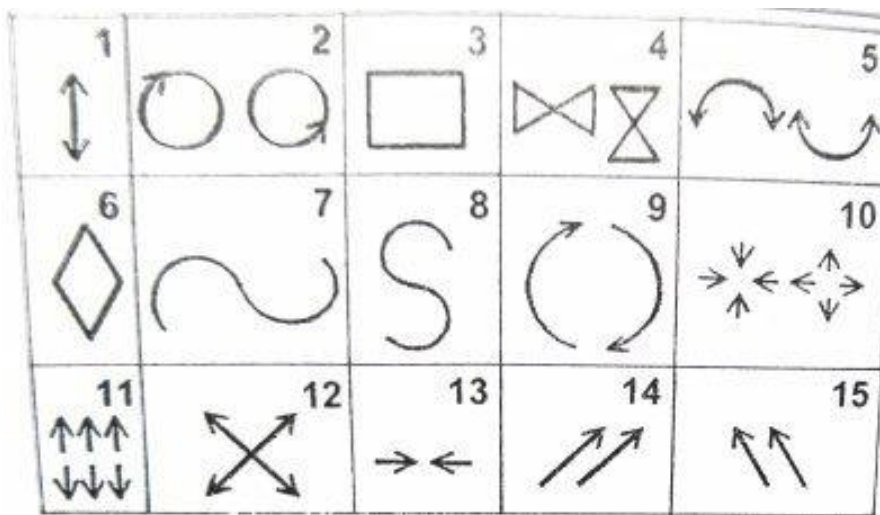
А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

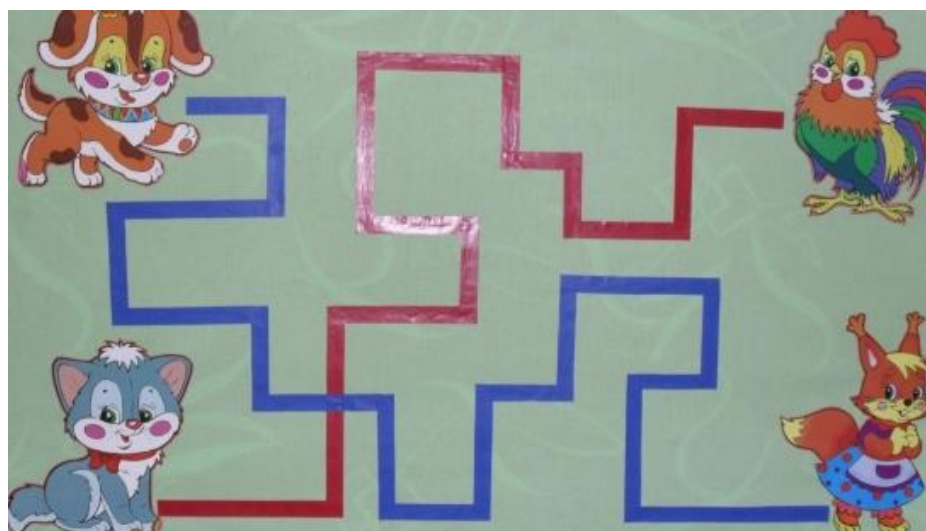
Шея не напряжена

И расслаблена....

Схематические рисунки и таблицы



Игровые лабиринты для глаз



Стереокартинки для детей

