Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 30»

Консультация для родителей

«Гимнастика для глаз»

Подготовила воспитатель

Кувакина Т.С.

Ярославль, 2021

**Консультация для родителей**

 **«Гимнастика для глаз»**

 Зачем нужна зрительная гимнастика детям?

 Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

 Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

 ***Каким детям показана гимнастика для глаз?***

 Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

 Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение, для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

 ***Взрослые должны учитывать следующее:***

-с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз;

-при рисовании нельзя заслонять источник света рукой;

-комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена.

Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой форме. Зрительная гимнастика помогает:

-улучшить кровообращение сосудов органов зрения;

-снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями.

 ***Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников:***

1. Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов;

2. Поморгать глазами-20 раз;

3. Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз-

Комплекс зрительной гимнастики на неделю “Весёлая неделька”

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

 ***Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

 ***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

 ***Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).***

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

 ***Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).***

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

 ***Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх;и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).***

***-*** Хоть в субботу выходной.

Мы не ленимся с тобой,

 Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

***Посмотреть в верхний правый угол, затем в нижний левый. Перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).***

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

***Закрыть веки, массировать круговыми движениями пальцев, верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края глаза к носу, а затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).***

***- Без гимнастики, друзья. Нашим глазкам жить нельзя!***