

## **Консультация для родителей: «Как провести зрительную гимнастику дома»**

Подготовила: учитель-логопед МБДОУ д/с №12  
Андреева С.Ю.

**Зрение** - основной источник знаний о внешнем мире. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей. На сегодняшний день активная жизнь детей включает в себя просмотр мультфильмов, развивающие компьютерные игры, освоение навыков чтения. Все это создает определенную нагрузку на глаза, поэтому стоит начать делать гимнастику для глаз для дошкольников – проведенная в игровой форме, она понравится малышу, кроме того, он должен воспринимать позитивно, с юных лет приучаясь заботиться о глазах. Скорые перемены – то есть уже школьные занятия – нагрузку на глаза еще и увеличат.

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, так как является профилактикой зрительного утомления и напряжения, снижения остроты зрения.

Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки.

**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.

Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Это улучшает кровоснабжения тканей и обменные процессы глаза; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц; укрепляет мышцы век, снижает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка.

Упражнения для тренировки зрения.

1. Движение глазами вправо и влево.
2. Движение глазами вверх и вниз.
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Фиксация взгляда на кончике носа
5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

Но не маловажным является проведение зрительной гимнастики индивидуально дома, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке.

Рекомендуются следующие упражнения для проведения зрительной гимнастики в домашних условиях (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз. Он не должен сливаться по цвету с вашей одеждой и окружающей обстановкой.

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз. Необходимо учитывать быстроту реакции вашего ребенка и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

После выполнения ребенком продолжительной зрительной работы вблизи обязательно переводим его взор вдаль: предлагаем посмотреть на какой-либо предмет, расположенный в глубине пространства.

Для улучшения кровообращения глаз существуют следующие упражнения, которые выполняются через каждые 20-25 мин зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения – стоя или сидя.

- Совершите 10-15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем-направо.
- Совершите 10-15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз и вниз-вверх.
- Совершите 10-15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.
- То же самое, но справа-налево.

Полезно также проводить с ребенком игры, которые помогут сохранить и улучшить остроту зрения вашего ребенка: на раскрашивание, лабиринты (следить за осанкой ребенка), разрезные картинки, мозаика, лепка из пластилина, нанизывание бус и другие.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики зрительных расстройств при длительной нагрузке. Это один из приёмов оздоровления детей, проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Благоприятно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.