Зачем нужна зрительная гимнастика

Подготовила учитель -дефектолог Курицина О.В.

Плюсы зрительной гимнастики:

- является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка;
- помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию;
- является профилактикой перегрузки зрительного анализатора;
- позволяет сохранить зрение;
- не требует много времени;
- может выполняться в детском саду и дома.

Проста в применении и при этом чрезвычайно полезна

Глаза
и современные гаджеты

Ни для кого не секрет, что современные дети не мало времени проводят за компьютером, планшетом, у телевизора. Зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Ребенок с телефоном в руках в очереди к врачу в поликлинике, в маршрутке давно никого не удивляет. Это картинка современного времени.

Неограниченное время, проводимое с гаджетами в руках и перед глазами – враг здоровых глаз и нервной системы ребёнка

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.

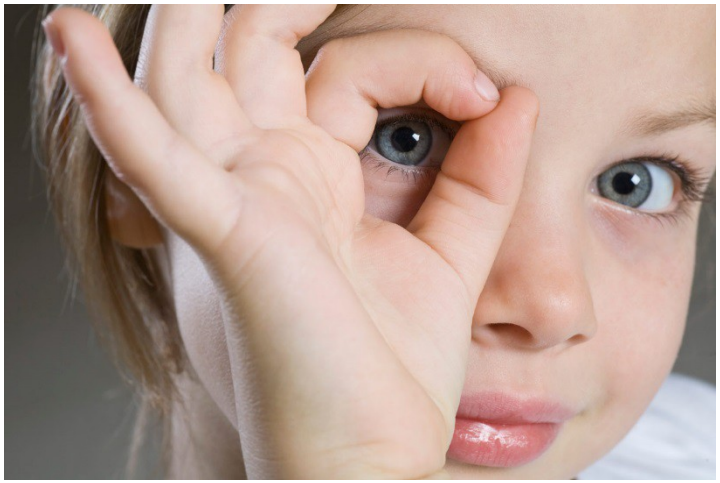
- Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении или ребенок находится в группе риска, то зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, стабилизировать зрение, а в ряде случаев и скорректировать проблемы.

- Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок сможет выполнить её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

Зрительная гимнастика полезна всем «от мала до велика»

Всё очень просто:

Задача взрослых – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома, а ещё лучше самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.



Вместе делать зарядку для глаз не только полезно, но и весело!

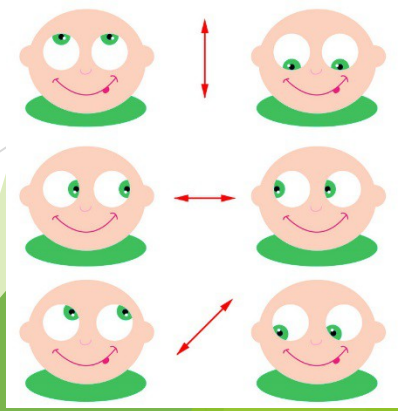
Правила выполнения зрительной гимнастики

- Снимите очки, если Вы из носите;
- Выполняйте упражнения спокойно, без напряжения;
- Не двигайте головой (в этом случае работать будут именно мышцы глаз);
- 2-3 минуты проводите гимнастику с детьми младшей и средней группы, 4-5 минут с ребятами старших групп.
- Начинайте выполнять гимнастику в медленном темпе и постепенно увеличивайте количество повторений.

Правила очень простые

Упражнения для глаз

1. МАТЕМАТИК. Закрыть глаза и посчитать до 10.
2.СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ. Широко открыть глаза, прищуриться, закрыть глаза.
3. НЕ МОЖЕТ БЫТЬ. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд и открыть их на тоже время.
4.БАБОЧКА. Быстро моргать глазами 10 секунд. Остановиться на 7-10 секунд и повторить.
5.ВВЕРХ-ВНИЗ. Медленно поднять взгляд на потолок и опустить его вниз на пол. Повторить несколько раз.
6. КАЧЕЛИ. Переводить взгляд поочерёдно из стороны в сторону влево-вправо несколько раз.
7. С ГОРКИ НА ГОРКУ. Медленно переводить взгляд по диагонали: сначала вправо вверх затем влево вниз и обратно. Повторить несколько раз. Затем влево вверх и влево вниз и обратно.
8. Солнышко. Выполнить круговые движения глазами несколько раз по часовой стрелке и затем против часовой стрелки.
9. ДАЛЕКО ГЛЯЖУ. Посмотреть на метку на окне (на уровне глаз) и перевести взгляд за окно на далёкий объект (дом, дерево и т.д.).



Веселая зарядка для глаз

- **Понедельник**

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).

- **Вторник**

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).

Веселая зарядка для глаз

- **Среда**

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

- **Четверг**

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

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

- 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).

Веселая зарядка для глаз

- Пятница

В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка и опять
В другую сторону бежать

Движения глаз по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Веселая зарядка для глаз

- **Суббота**

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

- **Воскресенье**

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

- Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).
- Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

А можно и так:

Придумывайте вместе истории и делайте зарядку для глаз.

Жил был веселый лягушонок. Проснулся он рано утром и выглянул в окно посмотрел вправо, посмотрел влево (движения глаз в стороны)… ПРОДОЛЖИ СКАЗКУ!