

Консультация для родителей

Детская гимнастика для глаз. Советы родителям.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

* 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. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

* И еще один важный момент: для тренировки зрения ребенку полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

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

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физкультминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза,

поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Гимнастика для глаз ребёнка

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.

Статья из журнала: Стопроцентное зрение | Рецепты здоровья №8 2010

«Весёлая неделька» гимнастика 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).

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.

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

Четверг

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).

Пятница

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).

Суббота

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

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

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

Закрывать 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).

Без гимнастики, друзья,
 Нашим глазкам жить нельзя!

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз – налево, два – направо,
 Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,
 Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,
 Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
 Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного
 Точки возле своих глаз.
 Сил дадим им много-много,
 Чтоб усилить в 1000 раз!
 Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
 Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево
 – вниз.
 Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.
 Быстро поморгать.

«Мой веселый, звонкий мяч»
 Мой веселый, звонкий мяч,
 Ты куда помчался вскачь?
 Красный, синий, голубой,
 Не угнаться за тобой.
 Посмотреть влево- вправо.
 Посмотреть вниз — вверх
 Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево
 — вниз
 Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Дождик»
 Капля первая упала – кап!
 И вторая прибежала – кап!
 Мы на небо посмотрели
 Капельки «кап-кап» запели,
 Намочили лица,
 Мы их вытирали.
 Туфли – посмотрите –
 Мокрыми стали.
 Плечами дружно поведем
 И все капельки стряхнем
 От дождя
 Убежим,
 Под кусточком посидим.
 Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
 То же самое.
 Смотрят вверх.
 Вытирают» лицо руками.
 Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
 Движения плечами.
 Приседают, поморгать глазами.

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
 По листве тихонько кистью поводила.
 Пожелтел орешник и зарделись клены,
 В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,
 Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево
 — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

«Листочки»

Ах, как листики летят,
 Всеми красками горят
 Лист кленовый, лист резной,
 Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево
 – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево
 – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Елка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.
 У нее большие ветки.
 Вот такой ширины.
 Есть на елке даже шишки,
 А внизу – берлога мишки.
 Зиму спит там косолапый
 И сосет в берлоге лапу.
 Выполняют движения глазами.
 Посмотреть снизу вверх.
 Посмотреть слева направо.
 Посмотреть вверх.
 Посмотреть вниз.
 Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
 Что сначала съесть не знает.
 Наверху созрела слива,
 А внизу растет крапива,
 Слева – свекла, справа – брюква,
 Слева – тыква, справа – клюква,
 Снизу – свежая трава,
 Сверху – сочная ботва.
 Выбрать ничего не смог
 И без сил на землю слег.
 Обвести глазами круг.
 Посмотреть вверх.
 Посмотреть вниз.
 Посмотреть влево- вправо
 Влево — вправо.
 Посмотреть вниз.
 Посмотреть вверх.
 Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)