Польза гимнастики для глаз

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познаёт, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Причины ухудшения зрения.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – всё это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. 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, педагогам стоит напомнить о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполняет её в течение нескольких минут. Глаза ребёнка отдыхают.

Каким детям нужна 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.

Зрительная гимнастика в ДОУ

Зрительная гимнастика для глаз в ДОУ может проводиться в различных формах:

1. Игровая пятиминутка с разными предметами;
2. Использование зрительных тренажёров (индивидуальные, настенные);
3. Опора на схему и зрительные метки;
4. Гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями.

 Гимнастика для глаз дошкольника

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1.Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения плечами. Повторить 10 раз.

2. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, затем переведите вперёд, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторить 10 раз.

3.Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте её как можно дальше назад. Повторить 5-6 раз.

4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 5 раз в одном направлении и 5 раз в другом.

5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторить повороты по 5 раз в медленном темпе.

 Комплекс упражнений для глаз.

**1.** В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

 **2.** Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

**3.** Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд. **4.**Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте.

Предлагаем детям найти глазками игрушку. Рассмотреть её в течение 5-7 секунд.

**5.**Упражнение «Метка на стекле» (в качестве метки может выступать некрупный силуэт игрушки). Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30-35 см. в течение 4-6 секунд. Затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т.д.) на 4-6 секунды. После чего поочерёдно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30- 40 секунд.

**6.**Медленное моргание в течение 10 секунд. «Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

**7**.«Погреем глазки». Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

Малышам быстро надоедает делать одни и те же упражнения. Поэтом им можно предложить зарядку для глазок в игровой форме.

 Комплекс упражнений:

 **“Весёлая неделька”**

- Всю неделю по - [порядку](http://50ds.ru/metodist/538-vse--chto-vyroslo-na-gryadke--nazovem-my-po-poryadku.html),
[Глазки](http://50ds.ru/vospitatel/3609-konspekt-zanyatiya-po-valeologii-dlya-detey-starshey-gruppy-po-teme-glazki--ushi-i-nosy-byt-zdorovymi-dolzhny.html) 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).

- 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).

- 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).

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

(Смотрим прямо перед собой вдаль, затем поднимаем пальчик на расстояние 30 см. от глаз и смотрим на него. Повторяем несколько раз).

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

(Вращаем глазами вправо и влево по кругу).

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

(Смотрим в верхний правый угол, затем нижний левый, затем наоборот в верхний левый ).

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

(Закрыть веки, массировать их с лёгкими круговыми движениями пальцев).

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Для гимнастики глаз можно использовать физ. минутки, только «проводить их глазами»:

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.
Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!
Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
Закрыть глаза, погладить веки.