

# Консультация для родителей



Подготовила учитель-дефектолог  
высшей квалификационной категории

*Самарина  
Наталья Валерьевна*

## *Как правильно провести зрительную гимнастику дома.*

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения.

Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза - корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут педагогами в дошкольном учреждении.

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

Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (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 ребенок 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 и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции вашего ребенка и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

## **КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Вне зависимости от того, есть у вашего малыша проблемы со зрением или нет, ежедневная гимнастика для глаз, несомненно, пойдет ему на пользу. А веселые стихи, сопровождающие упражнения, помогут ребенку запомнить последовательность дней недели.

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)*

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

*(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)*

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)*

А в четверг 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; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)*

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка!

Им опять

В другую сторону бежать. *(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке; влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)*

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки. *(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)*

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем гулять,  
Свежим воздухом дышать. *(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)*

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!