

Консультация для педагогов:

«Методика проведения гимнастики для глаз»

Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период воспитатели детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей разного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.

Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

Цели

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Данные функции способна выполнять как гимнастика для глаз для детей 2–3 лет, так и комплексы упражнений для ребят постарше. Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу дошкольникам. Тем более, если учесть тот факт, что зрение формируется вплоть до 12 лет. Кому показана такая гимнастика?

Показания

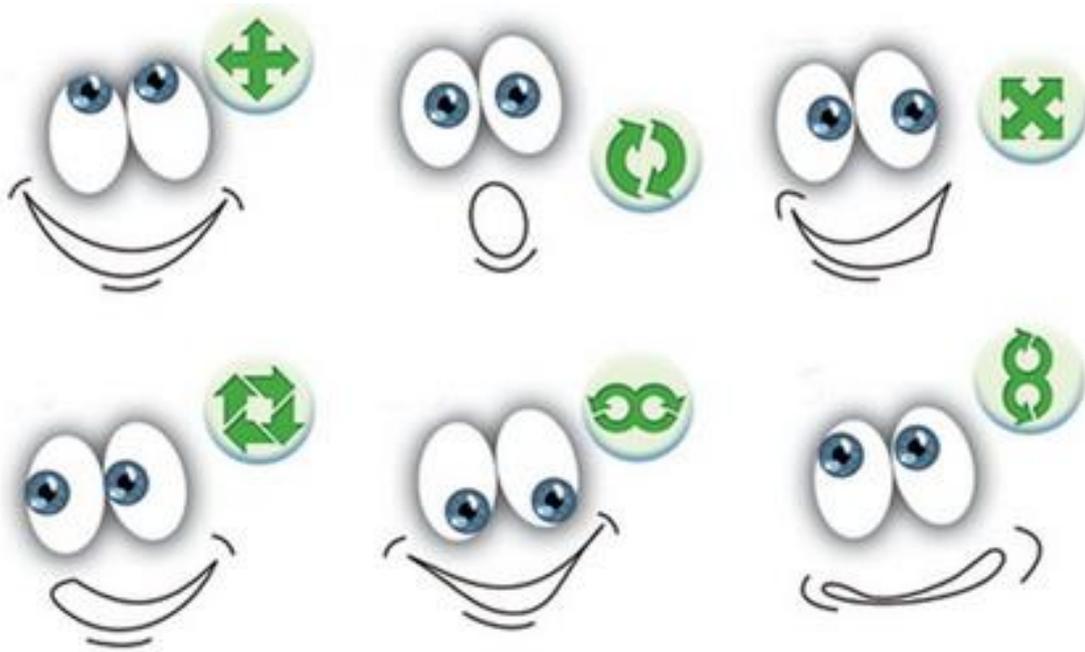


Не нужно думать, что если у вашего малыша нет никаких проблем со зрением, то он находится вне зоны риска, а значит — и гимнастика ему эта не нужна. Её назначают даже для детей 5–6 лет, у которых нет никаких жалоб, только чтобы подготовить глазки к школе, где нагрузки на них увеличатся в несколько раз. Комплексы упражнений рекомендуется выполнять в следующих случаях:

- дальнозоркость;
- близорукость;
- ребёнок жалуется на усталость в глазах;
- если малыш регулярно играет в компьютер, планшет, телефон, сидит подолгу за телевизором;
- если есть проблемы со зрением у родителей (наследственная предрасположенность);
- серьёзные внутренние заболевания;
- существует специально разработанная гимнастика для глаз при астигматизме, когда малыш жалуется на то, что картинка в его глазах расплывается и двоится.

Лучше всего показать ребёнка офтальмологу перед тем, как выбрать нужный комплекс упражнений для глаз. Методик коррекции и улучшения детского зрения много, и только специалист может посоветовать грамотный, правильный вариант. Если серьёзных проблем пока не имеется, родители и самостоятельно могут позаниматься с малышом простейшими упражнениями.

Комплекс упражнений



Данная гимнастика снимает напряжение с глаз и тренирует глазные мышцы. Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Через месяц комплекс упражнений можно поменять на другой. Очень важно создать при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действием.



1. Прикрепите к потолку к двум углам комнаты крупные, но разных размеров круги, вырезанные из картона. Они могут быть цветными. Ребёнок должен сначала посмотреть внимательно на левый круг (секунд 10), затем сконцентрировать внимание на правом. При этом не разрешайте ему крутить головой. Он все движения должен делать только глазами. После 5 раз предложите малышу закрыть глазки секунд на 15 и снова повторите упражнение.
2. Данное упражнение призвано расслабить мышцы, которые поддерживают глазное яблоко. Оно лёгкое, но очень эффективное. С ним справляются даже самые маленькие детки 2–3 лет. На 10 секунд нужно сильно-сильно зажмурить глазки, а затем открыть их и расслабить. Повторить несколько раз.
3. Предложите крохе положить подбородок на руки, тем самым зафиксировав голову в неподвижном состоянии, чтобы она не крутилась в разные стороны. Нужно поднять глаза вверх, затем вниз. Так проделать 4 раза. Отдохнуть 10 секунд. Потом посмотреть влево, перевести глазки вправо — опять 4 раза и перерыв.
4. К этому упражнению родителям нужно будет подготовиться, так как понадобится дополнительный материал. Нужен будет резной, красочный рисунок: это может быть змейка, просто спираль или цветная шахматная доска. Он крепится в центре потолка. Дошкольнику предлагается глазками «пройти путь» от начала змейки (спирали и т. д.) до конца. Траекторию пути задают взрослые.
5. В окне на улице сначала нужно найти самый близкий предмет и сконцентрировать на нём внимание. Затем отыскать самый дальний — перевести зрение на него. Так делать по несколько раз.
6. Существует очень много упражнений для улучшения зрения в стихах. Ребёнку предлагается проделывать глазками всё, что описано в стихотворении. Обычно ребятишек это очень веселит. Часто они запоминают эти стишки наизусть, так что попутно у них ещё и память тренируется.