**Консультация для родителей**

**Значение гимнастики для глаз**

**Форма проведения:** консультация

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Цель:** расширить представления родителей о значении гимнастики для глаз.

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

В настоящее время значительную часть в структуре глазной патологии занимают аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм). Помимо этого многие дошкольники страдают косоглазием, амблиопией и многими другими видами нарушения зрения. Ухудшение физического, психического и соматического здоровья детей с нарушениями зрения ведет к ослаблению процесса развития ребенка.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. 90%  всей  информации  об  окружающем  человек  получает  с  помощью  органов  зрения.  Нагрузка  на  глаза  у  современного  ребенка  огромная. Глаза выполняют значительную  зрительную  работу,  а  отдыхают  они  лишь  во  время  сна.  От  того, как  соблюдаются  правила гигиены,  зависит  и  утомление  органов зрения,  и  сохранение  их  функции  на  будущее.

   Развитию и охране зрения и зрительного восприятия в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Насколько большое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения?

Чтобы выяснить это, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам - наружным и внутренним.

Наружные мышцы глаза (их шесть или три пары) придают глазам положение и фиксируют глаз, способствуют правильной установке зрительных осей, т.е. направляют взгляд вверх, вниз или в любую сторону. Нормальная работа глаза требует его подвижности. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, при отсутствии тренировки теряют свою работоспособность. Возьмём, к примеру, мышцы рук или ног. При отсутствии тренировки эти мышцы становятся слабыми, вялыми, дряблыми. И напротив, жевательные мышцы, например, тренируясь ежедневно и многократно, всю жизнь находятся в прекрасной рабочей форме. В такой же рабочей форме следует держать и мышцы глаз.

Ко второй группе мышц глаза относятся те, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдали. При длительной работе вблизи, например, при работе на компьютере, или при работе в тетрадях по математике и грамоте в детском саду эти мышцы находятся в постоянном напряжении, которое может привести к спазму аккомодации. Это, в свою очередь, может способствовать развитию близорукости. Следовательно, и эти мышцы следует укреплять и тренировать, и давать им отдых.

Таким образом, зрительная гимнастика имеет огромное или многоцелевое 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 и глазодвигательных нервов, 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 тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Зрительная гимнастика это обязательным компонент коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Упражнения могут быть разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носить обучающий и игровой характер.

   Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

В последнее время велика популярность гимнастики в стихах. Гимнастические упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они помогают настроить его на позитивный заряд, дать заряд бодрости на целый день. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребенок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз быстрее, чем при обычном чтении.

Польза зрительной гимнастики для глаз будет ощутима только при систематическом их выполнении.

   Зрение – ценность, для сохранения которой необходимо приложить все силы. Задача родителей и педагогов – не только сохранить зрительные возможности маленького человека, но и сформировать у дошкольников умение рационально пользоваться зрением и бережно к нему относиться. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

   Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Желаю успехов Вам и Вашим детям!

**Упражнения для глазных мышц**

**Упражнения для наружных мышц глаза.**

        В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз).

Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

Частое моргание в течение 20 секунд.

**Тренировка внутренних мышц глаза.**

        На стекле окна на уровне глаз прикрепить крупную метку диаметром 3-5 мм на расстоянии 30-35 см. от глаз. За окном найти любой отдаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. Первые два дня  – в течение 3 мин., на третий и четвертый день – 5 мин., в последующие дни – 10 мин.

        Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

        Хорошо укрепляют мышцы глаза и следующие упражнения:

        Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., убрать ладонь. То же поменяв руки.

        Повторные зажмуривания глаз на 3-5 сек., а так же массирование век и быстрое моргание улучшает кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 сек. Улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнения для окологлазных мышц.**

        Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 сек.

        Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево и в обратную сторону.

        Когда зрение нормально, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Это напряжение, когда оно привычно, приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами, как функционального, так и органического характера.

**Упражнения по методу Бейтса.**

        Укрепляют глазные мышцы, тренируют и массируют хрусталик, улучшают кровообращение и питание глаз.

        Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

        Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить несколько раз.

        Ноги – на ширине плеч, руки – на поясе. Повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить несколько раз.

        Широко открыть глаза сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить несколько раз.

        Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассмотреть в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить несколько раз.

**Общеукрепляющие упражнения для глаз.**

* Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
* Вращение. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
* Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, затем 30 сек.  неподвижно смотрите между собой.
* В течение  5 сек. смотрите обоими глазами на переносицу.
* Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

**Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления.**

Упражнения проводятся в течение 2-3 минут.

* Исходное положение (и.п.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
* И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.
* И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.
* И.п. – сидя посмотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки на средней лини лица на расстоянии 15-20 см., от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., отпустить руку. Повторить 5-6 раз.
* И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
* И.п. – сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открывать глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
* И.п. – сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин.
* И.п. – стоя. Смотреть вдаль  прямо  перед собой 2 -3 сек, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него3-5 сек, опустить руки. Повторить 10-12 раз.
* И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.
* И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.
* Выполняется стоя.  Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3-5 сек, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения на расслабление глаз.**

        Встать или сесть спокойно устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

        Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

        Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

**Направление взгляда на горизонт.**

        Принять любую удобную позу, спину держать прямо. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательно не реже, чем раз в 2 часа.

**Моргание.**

        Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Выполнять от 30 до 60 сек. Расслабить глаза.

Эффект: упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение.

Может выполняться в любое время.

**Вращение глаз.**

        Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается не подвижной.

        Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

Расслабить глаза.

**Повороты глаз.**

        Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.

Расслабить глаза.