

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Гимнастика для глаз

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств: 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.

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня всю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем нужно обязательно дома проводить несложные и эффективные упражнения для глаз.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем со зрением.

Главное значение зрительной гимнастики – тренировка мышц глаз. Гимнастика для глаз является хорошим профилактическим средством для сохранения зрения и детей и взрослых.

Зрительная гимнастика способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, укреплению мышц век, повышению эластичности и тонуса глазодвигательных мышц и глазодвигательных нервов, коррекции функциональных дефектов зрения, улучшению аккомодации (приспособление глаза к рассматриванию предметов на разных расстояниях). Помогает снять напряжение, предупреждает утомление глаз, укрепляет глазной аппарат в целом.

Если придерживаться всех правил гимнастики для глаз, результаты не заставят себя долго ждать. Зрительные функции у детей окончательно формируются к двенадцати годам, поэтому зрительная гимнастика для дошкольников очень продуктивна.

Элементам зрительной гимнастики можно учить ребенка начиная уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно.

При проведении зрительной гимнастики необходимо обратить внимание на соблюдение определенных **условий**:

- фиксированное положение головы (ребенок стоит, стараясь не поворачивать голову) — это необходимо для того, чтобы работали

глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;

- длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты для детей 3-4 лет, 4-5 минут для детей 5-7 лет.
- упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

Так же необходимо соблюдать **общие правила зрительной гимнастики**:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Существует много видов зрительной гимнастики:

- зрительная гимнастика с использованием художественного слова
- с предметами
- без атрибутов
- с использованием зрительных траекторий (по В.Ф. Базарному и др.)
- электронная зрительная гимнастика
- пальминг

Такое разнообразие поддерживает интерес детей к данным упражнениям.

Зрительная гимнастика в стихах

«Глазкам нужно отдохнуть»

Глазкам нужно отдохнуть. *(Ребенок закрывает глаза)*

Нужно глубоко вздохнуть. *(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

Глаза по кругу побегут. *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

Много-много раз моргнут. *(Частое моргание глазами)*

Глазкам стало хорошо. *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

Видят мои глазки все! *(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

«Бабочка»

Спал цветок. *(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

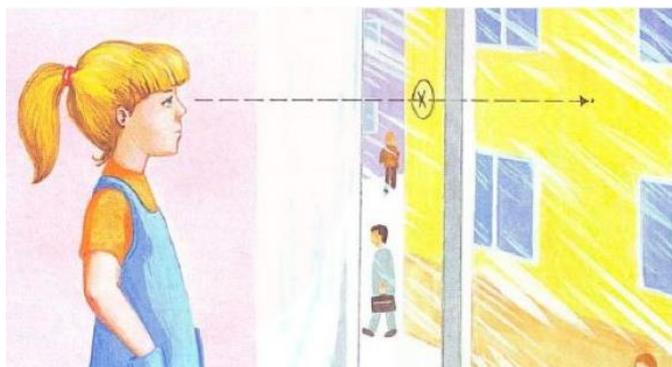
Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)



Зрительная гимнастика с предметом

Ребенок стоит напротив взрослого на расстоянии 1-1,5 м. У взрослого в руках яркий предмет среднего размера (мягкая игрушка, мячик, шарик и др.). Предмет не должен сливаться с цветом одежды взрослого. Взрослый в медленном темпе перемещает предмет влево - вправо, вверх - вниз, по кругу, по знаку «бесконечность» («ленивая восьмерка»). Ребенок прослеживает глазами движение предмета.

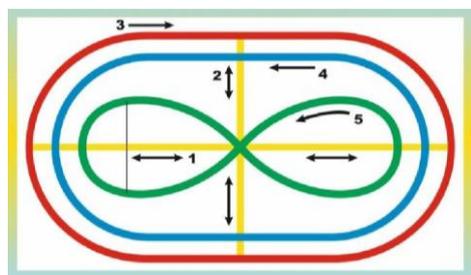
«Метка на стекле»



Это упражнение способствует улучшению аккомодации – (способности хрусталика менять форму, т.е. становиться более или менее выпуклым и соответственно сильнее или слабее преломлять попадающие в глаз лучи солнца). На оконном стекле на уровне глаз

ребенка приклеивается яркая метка (картинка, кружок) диаметром 1-2 см. Ребенок стоит на расстоянии 30-35 сантиметрах от окна, смотрит на метку 10-20 секунд, а затем переводит взгляд на дальний объект за окном (соседний дом, дерево и др.), затем обратно на метку. Упражнение повторяется 5-8 раз.

Методика В.Ф. Базарного



На листе большом листе (ватман), расположенном на стене выше уровня глаз ребенка, изображены данные линии. Ребенку предлагается проследить глазами по указанным направлениям по стрелкам. Упражнение с тренажёрами В. Ф. Базарного выполняются только стоя. Эффект снятия

зрительного напряжения объясняется тем, что напряжённая моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий. «Обход» взглядом фигур на тренажёре можно производить в двух режимах:

1. Только глазами при неподвижной голове и туловище.
2. С помощью движения головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижны.
3. Рекомендуется делать по 5-10 движений по каждой траектории.

Электронная зрительная гимнастика

Это один из новейших видов зрительной гимнастики. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной гимнастики для глаз проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Ребенок слушает музыку и следит взглядом за движением объектов, при мигании объектов моргает глазками.

Пальминг



Техника пальминга (от англ. palm — «ладонь») направлена на расслабление зрительных мышц и стабилизацию нервных процессов. Выполняется следующим образом: нужно сесть ровно, растереть ладони друг о друга,

чтобы они стали теплыми, поставить локти на стол и теплыми ладонями накрыть закрытые веками глаза. Ладони плотно прижать к лицу, чтобы создать полную темноту, на веки не нажимать. Повторить несколько раз по 1-2 минуты. Можно включить спокойную тихую музыку. Это расслабляющее упражнение. Если его выполнить правильно, то не только глаза получают отдых, но и психика: проходят боли в глазах, головные боли.

Затраты времени на зрительную гимнастику измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

*Консультацию подготовила
учитель-дефектолог Каишанова Ю.С.*