

Консультация для родителей



# Зрительная гимнастика в детском саду





Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастики для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей

Зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – ослабить те глазные мышцы на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз

- снимает зрительное напряжение,
- повышает зрительную работоспособность,
- улучшает кровообращение,
- способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний,
- а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастика бывает

- Игровая, коррекционная физкультминутка
- С предметами
- Со зрительными тренажёрами
- Комплексы по словесным инструкциям

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т. п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

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.

Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. 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.  
Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

Условия проведения зрительной гимнастики:

- Фиксированное положение головы – это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони).

-Длительность 2-3 минуты в младшем возрасте 2-3 раза в день

Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, и объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятий.

Проведение: со стихами, с опорой на схему, с сигнальными метками.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказывается на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребёнка в целом.

Это стихотворение поможет детям зафиксировать положение головы, что является условием проведения зрительной гимнастики

(Вверх, вниз/ 2раза)

Будем глазками на зайку  
Мы внимательно смотреть.  
Щёчки ручками обнимем,  
Чтоб головкой не вертеть.  
Только глазки наблюдают  
Всё увидят, всё узнают.  
Скачет зайка озорной.  
Не угнаться за тобой  
(Движение глаз вверх, вниз.) 2 раза  
За окошком воробей  
Прыгает по веткам,  
Хочет что-то рассказать





Нашим малым деткам.  
Мы поищем глазками  
Шустрого воробушка.  
Глазки смотрят, ищут птичку.  
Где же птичка невеличка?  
Движение глаз вверх, вниз.  
Колобок румяный бок  
На окошке сидел  
В лес глядел.  
Спрыгнул вниз он на дорожку.  
Повстречал он Мурку-кошку.  
Кошка испугалась  
И на ёлочку взобралась.

(Зрительная гимнастика с предметами)

(Взгляд вдаль)

Прослеживание взглядом за предметом:

Клоун весёлый с нами и играет.

Шарики воздушные

В небо пускает.

Шарик жёлтый вверх полетел.

Саша на шарик посмотрел.

Шарик синий вверх полетел

Никита на шарик посмотрел.

Вика на красный, Вера на зелёный.

(Игра повторяется).

Взгляд вдаль на предмет.

(Клоун, шарики расположены на стене).

