

Продельвайте следующий комплекс упражнений:

«Пальминг»

Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз»

Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево»

Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали»

Мысленно рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3-4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник»

Мысленно рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении.

«Циферблат»

Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же - против часовой стрелки.

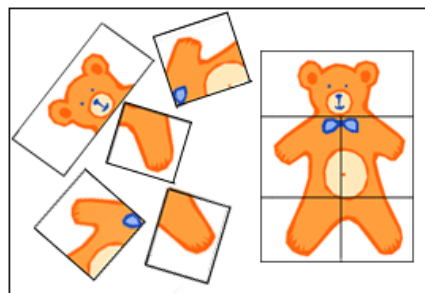
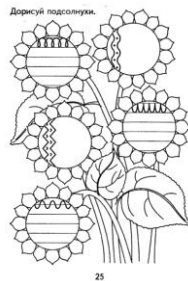
«Змейка»

Мысленно рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении - к «голове».

Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза

Какие упражнения и задания способствуют улучшению зрения?

- *Обводка картинок через кальку.*
- *Нанизывание бус.*
- *Игры-лабиринты.*
- *Составление разрезных картинок.*
- *Опознавание изображений по какой-либо части.*
- *Опознавание изображений перевернутых или зашумленных (заштрихованных различными линиями).*



Будьте здоровы и любите своих детей!

МБДОУ

«Детский сад № 223»

Советы тифлопедагога

В учебном году дети испытывают высокую глазную нагрузку.
Предлагаю несколько простых упражнений для снятия зрительного утомления.



Большую роль в развитии детей с нарушением зрения играют руки.

Они помогают ему лучше говорить и лучше видеть. **На развитие мелкой моторики рук ребенка влияют такие задания:**

- Катать шарики из пластилина.
- Рвать газету по вертикали и горизонтали.
- Перебирать шарики (четки) правой и левой руками.
- Застегивание, перебирание крупных и мелких пуговиц.
- Завязывание и развязывание лент и шнурков.
- Пристегивание - рыбки, цветы, заяц, чебурашка (цветы из ткани пристегиваются на полянку из ткани).
- Складывание пирамидок, полых вкладышей на скорость.
- Шнуровка - мелкая и крупная.
- «Теремок» - собирание стен домика (брусков). Можно и путем шнуровки.
- Составь картинку: пристегивать детали или составить целое из частей.
- Собери ромашку из частей.
- Выложи по контуру (семена, крупа...).
- Нанизывание бус.

- Вышивание по контуру на картоне.
- Пришивание пуговиц - от крупных к более мелким.
- Плетение косичек.
- Наматывание ниток, тесьмы, шнура на катушку.
- Плетение ковриков из ткани, бумажных полосок, геометрических фигур.
- Выкладывание фигур из спичек, счетных палочек, камушек, мозаики.
- Для тренировки мускулатуры кисти рук дать набор пористых губок.
- Наборы колец различной величины для нанизывания их на стержень.
- Пособия по застегиванию кнопок, крючков различной величины.
- Наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков.
- Лепка, моделирование, вырезание из бумаги, склеивание.
- Рисование в воздухе, обводка пальцем, палочкой.
- Сортировка семян, круп, пуговиц.



Что же нужно знать, чтобы сберечь и сохранить зрение детей?

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть картинки более 10-15 минут, нельзя слишком рано (до 4 лет) начинать учить с ребёнком буквы.

- Во время зрительной работы, устраивайте глазам отдых: простейший способ - закрыть глаза на какой-то период времени; еще лучше глаза отдохнут, если их дополнительно прикрыть ладонями, чтобы полностью исключить свет.
- Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки (от привычки низко наклоняться к работе очень трудно отучить); при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.
- Очень важно правильное равномерное освещение. Свет не должен падать на лицо.
- Важно также качество бумаги печатных изданий и тетрадей для детей: чем больше контрастность печатных элементов, тем меньше зрительная нагрузка.
- Допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-летнего возраста) - 15-20 минут с расстояния 2,5-3 м. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 9 часов вечера; допустимое расстояние от глаз до экрана монитора не менее 50 см. Резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.

- Спортивные занятия, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон.
- Необходимо упомянуть и о рациональном, разнообразном питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.



Здоровье наших детей, в том числе и их зрение, зависит от нас, взрослых. От того, насколько внимательны мы будем, насколько своевременной будет наша помощь, зависит дальнейшая жизнь детей, их возможность учиться, приобрести профессию и быть счастливыми.