

Зрительная гимнастика – это замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Зрительная гимнастика является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Под влиянием систематически выполняемых упражнений

- глаза меньше устают,
- зрительная работоспособность повышается,
- при этом существенно улучшается кровоснабжение глаза, что способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

Задача родителей – выучить простые зрительные гимнастики для детей и напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений!!!

Комплекс зрительной гимнастики для детей.

Какую простейшую гимнастику для глаз можно порекомендовать для детей, чтобы сберечь зрение? Предлагаем вам один из несложных комплексов упражнений:

1. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите ребёнку посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у ребенка работали только глаза,

после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения ставят руки под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок поднимает глаза и смотрит вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

4. Для улучшения кровообращения, предлагается быстро поморгать глазами в течение 1-2 минут. Далее закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Также предлагаем вам комплекс зрительной гимнастики в стихах.

«Веселая неделька»

Понедельник!

(упражнение снимает глазное напряжение)

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся

(широко открыть глаза),

Глазки солнцу улынутся

(поднять глаза вверх),

Вниз посмотрят на траву

(опустить глаза вниз)

И обратно в высоту

(поднять глаза вверх).



Вторник!

(упражнение снимает глазное напряжение)

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

(повернуть глаза в правую сторону, затем в левую)

Ходят влево, ходят вправо,

(повернуть глаза в левую сторону, затем в правую)

Не устанут никогда.

(поморгать глазами)

Среда!

(упражнение снимает глазное напряжение)

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

(плотно закрыть глаза)

Раз, два, три, четыре, пять,

(досчитать до пяти, не открывая глаз)

Будем глазки открывать.

(широко открыть глаза)

Жмуримся и открываем,

(зажмуриться и открыть глаза)

Так игру мы продолжаем.

Четверг!

(упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)

По четвергам мы смотрим вдаль,

(смотреть прямо перед собой)

На это времени не жаль,

(поставить палец на расстоянии вытянутой руки и смотреть на него)

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.



Пятница!

(упражнение совершенствует сложные движения глаз)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять,
В другую сторону бежать.
(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и
вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова
вверх)

Суббота!

(упражнение совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
(Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести взгляд
в верхний левый угол и нижний правый)

Воскресенье!

(упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
(Закрывать веки, массировать их с помощью
круговых движений пальцев: верхнее веко от
носа к наружному краю глаз, нижнее веко от
наружного края к носу)
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

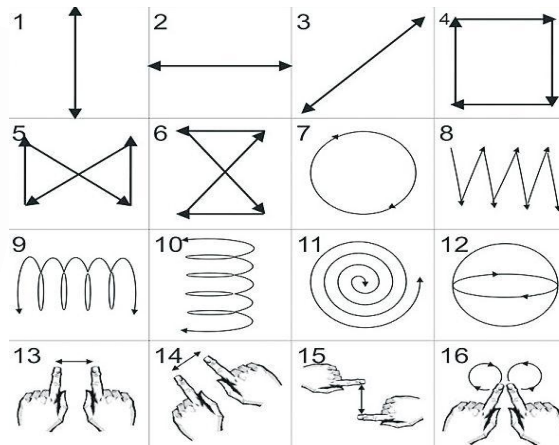


Условия проведения зрительной гимнастики:

- фиксированное положение головы (ребенок стоит, стараясь не поворачивать головы, ребенок сидит за столом, опираясь подбородком на ладони) - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз!!!
- зрительная гимнастика выполняется несколько раз в течение дня по 2-3 минуты!!!

Полезность данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при условии правильного и систематического их выполнения в течении длительного времени.

Также предлагаем выполнить зрительную гимнастику с помощью простых схем (движение глаз строго по направлению стрелки).



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №223»

«Зрительная
гимнастика»

