**Гимнастика для глаз – дошкольникам.**

*Консультация для родителей*

*Подготовила учитель-логопед Е.В.Клячева*

**В чем необходимость?** Гимнастика для глаз для детей полезна и в качестве профилактики болезней, и для снижения темпов развития патологий. Однако эффект будет только в случае регулярных занятий по несколько раз в день.

**Как выполнять?** Недопустимо перегружать ребенка упражнениями – достаточно коротких занятий по 5-10 минут. Это сохранит внимание и концентрацию и не вызовет неприязни при регулярном повторении.

**Правила проведения гимнастики для глаз для детей.**

Одним из способов улучшения зрения у детей является гимнастика для глаз – специальные упражнения для коррекции и профилактики.

Детскую зрительную физкультуру можно выполнять в любое время, многое обусловлено выбором ребенка. Кому-то удобнее это делать с утра, кто-то будет заниматься упражнениями на переменках или после возвращения из школы, другие предпочтут время перед сном. Но лучше не один, а несколько раз в день.

Детям с трех лет достаточно 5-10 минут три раза в сутки. Для школьников число повторений зависит от их учебной нагрузки. Желательно делать гимнастику после каждого часа интенсивных занятий. Это займет совсем немного времени, но зато принесет огромную пользу! Через месяц можно ждать положительных результатов.

В некоторых семьях думают, что гимнастика глаз для детей дошкольного возраста необязательна, так как их глазки не подвержены сильному напряжению, как это происходит у старших детей. Но это ошибка. Нужно помогать неокрепшему детскому организму сохранить зрение, укрепить мышцы глаз. Это необходимо делать с ранних лет.

**Существуют рекомендации для упражнений, которых следует придерживаться:**

* Пусть ребенок работает одними глазами: шея и голова во время гимнастики, как правило, остаются без движения.
* Прослеживайте нагрузку. Достаточно того, чтобы первые разы гимнастику проводить по несколько секунд. Число специальных упражнений и их повторений увеличивайте постепенно, тогда сами занятия не окажутся сверхнагрузкой на глазки малыша.
* Контролируйте, чтобы задания ребенком выполнялись правильно, иначе можно заполучить проблемы с глазами. Такие занятия проводят и в детсадах. В арсенале воспитателя имеются известные методики для каждого возраста, гимнастика выполняется 2-3 раза за день. Интерес у малышей к таким тренировкам педагог вызывает музыкой, песенками, стихами или увлекательными играми в любой группе.
* Все упражнения выполняйте регулярно, чтобы закрепить положительный результат. Спросите у педагога, какие методики применяются в детском саду для использования их дома в выходные дни.
* Чтобы не отбить у ребенка желание заниматься, не заставляйте делать сразу много упражнений. От большой нагрузки не будет толку. Для зрения полезны регулярные упражнения и по несколько раз в день, но непродолжительные – от пяти до 10 минут.

**Популярные упражнения гимнастики глаз для детей.**

**Простые упражнения.** Такие упражнения не утомят ребенка:

**Вверх-вниз, туда-сюда»**. Нужно глянуть в центр большого предмета, находящегося напротив (стена или окно). Сначала взглянуть вверх, потом вниз и снова в центр. Затем вправо, потом влево и снова в центр. Выполнить упражнение 5 раз.

* **«Жмурки»**. Зажмурить глаза, сосчитать до пяти и плавно открыть их. Важно проследить, чтобы выполнялось не спеша. Повторить 8 раз.
* **«Маятник»**. Надо изготовить маятник. К примеру, привяжите к нитке гайку, подвесьте в 35-40 см от лица и раскачивайте ее около 30 секунд. Пусть ребенок следит за колебаниями маятника. Затем, чтобы отдохнуть, надо 30 секунд смотреть в окно.
* **«Крестики-нолики»**. Нужно ребенку сесть напротив стены и очертить взглядом крестик: от правого угла вверху – в левый угол внизу, затем от левого вверху – в правый угол внизу. Потом глазами «нарисовать» на стене большой ноль. Провести 5-6 повторов.
* **«Часики»**. Малыш встает напротив большого циферблата часов, в 40 см от него. Задача – следовать взглядом за секундной стрелкой, задерживаясь на каждой цифре по 1-2 секунды. Сделать так 5 раз и повторить то же самое в обратную сторону.
* **«Лабиринт»**. На бумаге нарисуйте волнистые линии и круги разного размера и цвета. Ребенок должен одну минуту медленно водить глазами по рисунку.
* **«Восьмерка»**. Пусть ребенок представит себе цифру восемь и обведет ее взглядом восемь раз. Затем следует увидеть горизонтальную цифру восемь и повторить то же самое. Если ему сложно, напишите восьмерку на бумаге, которую он повторит взглядом.

**Упражнения для снятия зрительного напряжения**

**«Пальминг»**

Простое упражнение для глаз снимает напряжение и усталость после зрительных нагрузок. Его можно повторять по несколько раз в день.

Ладони должны быть чистыми. Их нужно растереть друг о друга, чтобы нагрелись до горяча. Теперь ими можно прикрыть закрытые глаза так, чтобы пальцы скрестились на лбу, а ладони плотно легли на глаза, не пропуская свет. Ладоням не нужно касаться век, пусть останется небольшое пространство. Выполнять «пальминг» необходимо до момента появления перед собой однородного черного цвета без всяких цветных пятнышек и крапинок. Как правило, на это уйдет 3-5 минут.

**«Письмо носом»** Упражнение способствует расслаблению мышц шеи и глаз. Зажимания в области шеи ухудшают кровоснабжение органов зрения, и расслабление этой области очень важно.

Такую разминку дети выполняют сидя со слегка закрытыми веками. Нужно представить себе, что кончик носа – это карандаш и они сейчас будут им «рисовать». Пусть нарисуют глазами в пространстве разные буквы, слова и фигурки.

**Упражнения для глаз с тренажерами**

Перфорационные очки – самый известный и безопасный тренажер для зрения. Устроен он просто: две непрозрачные пластины вставлены в оправу (из металла или пластика). На каждой пластинке – множество небольших дырочек от 0,9 до 1,5 мм.

Свет, проходя через отверстия, фокусирует на сетчатке изображения картинок. Чтобы соединить их в одно целое, мышцы органов глаза изменяют форму хрусталика. Если смотреть то на одну картинку, то на другую, работа цилиарных мышц станет непрерывной. В этом заключается эффект таких занятий.

В таких очках дети выполняют и другие упражнения, к примеру, «метка на стекле». Но перед применением тренажеров для зрения стоит посоветоваться с врачом-офтальмологом.

**Гимнастика для глаз для дошкольников**

**Задания выполняются сидя с прямой спиной:**

* Медленно и глубоко вдохнуть, посмотрев вверх. Задержать взгляд в этом месте (2-3 секунды). Затем не спеша выдохнуть и вернуть глаза в первоначальное положение, прикрыв их на несколько секунд.
* На вдохе пусть посмотрят на свой кончик носа, задержат взгляд на 2-3 секунды и, выдохнув, вернутся в исходное положение. Закрыть глаза на 2 секунды.
* На вдохе надо медленно без напряжения вести взгляд вправо до упора. Затем на выдохе без задержек вернуть взгляд в начальную позицию. Точно так же в другую сторону.
* На вдохе нужно взглянуть в левый угол вверху, потом, не задерживаясь, вернуть глаза в исходное состояние. На следующем вдохе следует взглянуть в правый угол внизу, затем на выдохе вернуться в начальное положение.

**Как уговорить ребенка на гимнастику для глаз**

Основное условие для получения результата – гимнастику для нужно проводить систематически, регулярно. Чтобы ежедневные зрительные «физкультминутки» вошли в привычку, используйте несколько полезных способов:

* Начинайте с ранних лет. Если будете заниматься с малышом в домашних условиях, то со временем это войдет в привычку, как чистые руки и забота о зубах.
* Не пугайте малыша, что он перестанет видеть, если не будет делать упражнения. Не наказывайте его за отсутствие желания выполнять разминку. Обыгрывайте занятия для глаз как смешную, интересную игру.
* Применяйте различные игрушки, картинки, бумагу и фломастеры, придумывайте «сказки про глазки» и веселые стишки, чтобы ребенок всегда хотел заниматься упражнениями.
* Подайте пример. Пусть ребенок увидит, что при чтении книги или за работой на компьютере вы совершаете перерывы для отдыха глаз.

**Часто задаваемые вопросы о гимнастике для глаз для детей**

**Кому какую гимнастику делать?**

Зрительную гимнастику специалисты советуют выполнять не только для профилактики, но и при появившихся отклонениях. При близорукости (миопии), астигматизме, дальнозоркости (гиперметропии), косоглазии существуют специальные упражнения, к которым приступают лишь после посещения офтальмолога. Деток старше трех лет следует приводить на осмотр к врачу-окулисту один раз в год.

**Каковы дополнительные эффекты от гимнастики**

Офтальмологи обращают внимание, что зрительная гимнастика, кроме укрепления зрения и нормального отдыха для глаз, также благотворно влияет на нервную систему и полезна для работы мозга вообще, поскольку улучшает скорость и качество переработки зрительной информации. Это развивает умственно и творчески личность ребенка.

**Что поможет ребенку сохранить зрение?**

Для достижения лучшего результата гимнастика глаз для детей должна проходить при нормальном режиме дня, облегченной зрительной нагрузке и варьировании их с активными движениями, правильным питанием (бобовые, фрукты, ягоды, продукты, содержащие витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е). И основное – помнить, что для глаз полезно читать, заниматься и играть на свежем воздухе, чем все время глядеть в телевизор.

Упражнения для коррекции уже имеющихся глазных нарушений способен подобрать лишь глазной врач, зная диагноз и возраст малыша. Это поможет избежать осложнений и уточнить нагрузку на глаза. Список ограничений невелик: нельзя проводить занятия после операции на глазных мышцах, при отслоении сетчатки, риске развития перфорации роговицы. Применяйте зрительную гимнастику, чтобы сохранить зрение у детей, учите их любить свои глазки, заботиться о них.дующая отделением диагностики

**Материал основан на исследованиях:**

* Демирчоглян Г. Г., Янкулин В. И. Гимнастика для глаз. – Физкультура и спорт, 1987.
* Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: упражнения для детей 3-5 лет: упражнения для детей 3-5 лет. – Мозаика-Синтез, 2008.
* Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).-Москва ВЛАДОС, 2002г. – 2002

**Наглядные материалы для проведения гимнастики для глаз.**

