

# Консультация для родителей

## «Глаза ждут помощи. Зрительная гимнастика для дошкольников»



**Глаз** – не просто орган чувств, он часть мозга, вынесенная на «передний край» восприятия. Глаз – одна из сложнейших систем в организме человека. Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может легко вращаться вокруг трёх осей: вертикальной (влево – вправо), горизонтальной (вверх – вниз) и оптической. Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц, которые и поворачивают глаз. Сами мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. Глазодвигательные мышцы помогают хрусталику глаза фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы находятся на разном расстоянии от глаз. Мышцы слегка «растягивают» или «сжимают» глазное яблоко, перемещая тем самым сетчатку глаза, удаляя или приближая её к хрусталику. С самим же хрусталиком «работает» цилиарная мышца. Очень важно тренировать эти мышцы, чтобы они были эластичными и не нарушали работу глаза.

Обязательным компонентом для профилактики нарушения зрения является гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства.

При использовании гимнастики организм пробуждается от «спячки», включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости и переутомления. Особенно часто это происходит в осенне-зимний период, в условиях укороченного светового дня (пасмурные, туманные дни). Укороченный световой день ведёт к затруднению восприятия окружающего мира. Мышцы глаз всё время находятся в напряжении. Упражнения для глаз стимулируют к работе «спящие», дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг расслаблять (или напрягать) глазодвигательные мышцы, мышечную и скелетную систему.

## *Упражнения для снятия зрительного утомления.*

1. «**Жмурки**». Крепко зажмурить глаза на 3 -5 с., затем открыть на 3 – 5 с.
2. «**Моргание**». Быстро моргать глазами в течение 30 – 60 с. Затем закрыть глаза, отдохнуть 5 – 10 с.
3. «**Слежение**». Поставить указательный палец правой вытянутой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая руку, приблизить палец к глазам (смотреть 3-5 секунд).
4. «**Горизонтали**». Отвести правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа на лево, затем снова на право (при неподвижной голове). Следить за пальцем, 4 – 5 раз.
5. «**Сигналы**». Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать, снова смотреть на кончик носа 5 – 6 раз.
6. «**Вертикали – горизонтали**». Смотреть вправо, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыть, отдохнуть 10 – 15 секунд.
7. **Смотреть вдаль**. 3 – 5 секунд, глаза не напрягать, стараться увидеть как можно больше.
8. «**Часы**». Производить круговые движения глазами по часовой стрелке, следуя взглядом за рукой (на расстоянии вытянутой руки), следить при этом за кончиком пальца; сделать то же против часовой стрелки.

В последнее время велика популярность гимнастики в стихах. Гимнастические упражнения в стихах замечательный способ отвлечь ребёнка, помочь настроить его на позитивный лад, дать заряд бодрости на целый день. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь.

Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребёнка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию малыша. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движение.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребёнок, игра, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз быстрее, чем при обычном чтении. Это своего рода мнемонический приём.

Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительность речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

# Зрительная гимнастика в стихах.

## «Огород»

В огороде мы гуляли,  
За овощами наблюдали.  
К солнцу тянется лучок  
И горошка стручок.  
Вот морковка красная,  
Девушка прекрасная  
Справа – баклажан, капуста  
Разрослись на грядке густо.  
Хорошо мы погуляли  
И немножечко устали

- Круговое вращение глазами.
- Широко открывают глаза.
- Взор фиксируют веру.
- Взор фиксируют влево.
- Опускают вниз взор.
- Взор фиксируют вправо.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза (5-10 с.)

(Повторить 2-3 раза.)

## «Мой конь»

Гоп, гоп! Конь живой  
И с хвостом, и с гривой.  
Он качает головой,  
Вот какой красивый!  
Я залез на коня  
И держусь руками.  
Посмотрите на меня,  
Я поехал к маме

- Моргают глазами.
- Взор переводят влево, вправо.
- Взор переводят сверху вниз.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза и представляют себя на коне
- Взор переводят друг на друга.

(Повторить 3-4 раза.)

## «Медведь»

Летом ходит по дороге  
Возле сосен и берёз,  
А зимою спит в берлоге,  
От мороза пряча нос.  
А весной, как проснётся,  
Из реки воды напьётся,  
Ловит рыбу и рычит.  
Здесь медведь ух не молчит!

- Взор перемещают влево, вправо.
- Взор перемещают вверх, вниз.
- Закрывают глаза.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза и широко открывают,
- опять закрывают, отдыхают 5-10 с.
- (Повторить 3-4 раза).

## «Снежинки»

У сестрёнки. У Маринки.  
На ладони две снежинки.  
Всем хотела показать,  
Глядь – снежинок не видать.  
Кто же взял снежинки  
У моей Маринки?

- Смотрят на ладонь, широко открыв глаза.
- Переводят взор вправо, влево.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза и отдыхают.

(Повторить 3-4 раза.)