**Зрительная гимнастика.**

Рекомендации для родителей

**Зачем нужна зрительная гимнастика детям.**

   Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики может быть серьёзным просчётом в работе с детьми.  Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям **простые упражнения гимнастики для глаз**,  нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за [компьютером](http://xn--e1ajghghm3fsa/) и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой**. Цель зрительной гимнастики** – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, укрепляет мышцы век.снимает переутомление зрительного аппарата. повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления!

**Каким детям показана гимнастика для глаз?**

Многие родители  считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и  – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу  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. Длительность занятий — 3-5 минут. Упражнения выполнять сидя или стоя.

***Комплекс зрительной гимнастики для детей подготовительной группы.***

**«Кот»**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(*Закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «жмурки»

*(Крепко зажмурится )*

– С кем играешь, васенька?

– Мяу, солнцем красненьким,

*(Закрыть оба глаза)*

**«Качели»**

Есть качели на лугу:

Вверх вниз, вверх вниз

*( Посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх вниз, вверх вниз

*(Посмотреть вверх, вниз).*

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице

*(Выполняют действия о которых идет речь)*

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать

Сново до пяти считаем,

Сново глазки закрывает.

Раз, два, три, четыре, пять,

Открываем их опять.

Все равно я вас найду!

Влево вправо, верх вниз.

**«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри .

*(Смотрят вверх)*

Только глазками смотри: вверх вниз, вправо влево.

(*Глазами смотрят вверх вниз, вправо влево.)*

Айдазаянька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазами.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, сними весело плясали.

*( Прыгаем, как зайчики.)*

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимим глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем,

*(Глазами двигают в право, влево.)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх, вниз)*

**«Любопытная Варвара»**

*(Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.)*

Любопытная Варвара

Смотрит влево…….

Смотрит в право …..

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнет;

Шея не напряжена

И расслабленна…….

*(Движения повторяются по два раза каждую сторону. Теперь поднимите голову вверх посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно дальше назад! Как напрягается шея ! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.)*

А варвара смотрит вверх!

Выше всех, даоьше всех!

Возвращается обратно

- Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена…..

*( Сейчас медленно опусти голову вниз. Выпрямитесь . Шея расслаблена. Приятно и хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова. )*

А теперь посмотрим вниз

- Мышци шеи напряглись

Возвращаемся обратно

- Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслабленна.

**«Веселая неделька»**

-Всю неделю по-порядку,

Глазки делают зарядку.

– В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Поднять глаза вверх, опустить их к низу, голова не подвижна.Снимает глазное напряжение.)*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*(Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую. Голова не подвижна. Снимают глазное напряжение.)*

-В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*( Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки.Упражнение для снятия глазного напряжения.)*

-По четвергам мы смотрим в даль,

На это времени не жаль,

Что в близи, а что в дали

Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, Поставить палец на расстоянии 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца, посмотреть на него, опустить руку.Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)*

-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.Совершенствовать сложные движения глаз.)*

-Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть взглядов верхний правый угол, затем нижний левый, перевести взгляд верхний левый угол и нижний правый.Совершенствовать сложные движения глаз.)*

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Чтобы глазки закалялись

Надо воздухом дышать.

*(Закрыть веки, массировать их с помощь круговых движений пальцев: верхнее веко то носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)*

-Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

*( Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.Повторить 2 раза.)*

**Список рекомендуемой литературы.**

1.Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.

2.Гимнастика для глаз. — // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.

3.Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997

4.Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.

5.Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. — //Логопед, №1 , 2011. — с.49-56.

6.Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002

7.Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.

8.Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009.