**Консультация для родителей**

**«Гимнастика для глаз детям: зачем и кому она нужна?»**

Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период воспитатели детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей разного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.

Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

**Цели:**

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

* успокоить нервную систему ребёнка;
* помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
* облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
* замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Данные функции способна выполнять как гимнастика для глаз для детей 2–3 лет, так и комплексы упражнений для ребят постарше. Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу дошкольникам.

Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание  режиму зрительной нагрузки. Нежелательно смотреть телевизор детям 3-4 лет. В крайнем случае, включить мультфильмы или другие познавательные программы можно на 15 минут не более. Детям постарше[разрешается смотреть телевизор](http://razvitiedetei.info/zdorove-rebenka/skolko-mozhno-rebenku-smotret-televizor.html) около получаса. Приучайте ребенка смотреть телевизор только сидя. Лежать на кровати за просмотром любимого мультика крайне нежелательно. Специальные рекомендации и упражнения для глаз помогут сохранить и укрепить зрение ребенка.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Разминку следует выполнять регулярно не менее 2-х раз в день.

Начать упражнения можно с движения глазного яблока в разные стороны. Затем можно зажмуриться на несколько секунд и быстро поморгать. Чтобы заинтересовать ребенка выполнять гимнастику для глаз, можно задействовать мимику лица, при этом изображая различных животных.

Если сопровождать упражнения для глаз стихотворными строчками, детям будет интереснее их запоминать. Малыши в раннем возрасте ещё не могут различить, где правая, а где левая сторона. Поэтому родители могут столкнуться с небольшими трудностями, при объяснении правой и левой стороны.

Для глазной гимнастики также подойдут обычные (подготовленные заранее) геометрические фигуры ― круг, квадрат, треугольник. Малышу следует показывать, на какие углы смотреть. Если это квадрат или треугольник, то малыш вместе с вами, глазками должен обвести контуры геометрических фигур. Если это круг ― сделать круговые движения глазками в одну сторону, затем в обратную. Далее можно посмотреть на кончик носа, потом прямо на стену. Делать упражнения для глаз нужно по 2-3 раза. Следите, чтобы ребенок держал корпус прямо, не сутулил и не прогибал спину.

Для ребенка 6-7 лет упражнения для глаз должны быть немного сложнее. Для начала можно предложить представить любой предмет (стол, стул, цветок и др.)  и нарисовать в воздухе.

Если вы находитесь на прогулке, для ребенка будет полезно рассматривать предметы, находящиеся вблизи или вдали. Это способствует не только укреплению зрения, но и помогает развивать наблюдательность.

Интересно для ребенка будет упражнение «Разноцветные кружки». Главное, чтобы ребенок уже умел различать цвета. Суть упражнения заключается в том, что на небольшом расстоянии необходимо разместить вырезанные из картона круги разных цветов и прикрепить к стене. Вы должны называть хаотично цвета, а ребенок глазками смотреть на них, при этом не двигать головой.

Глазная гимнастика для детей школьного возраста всегда проводится в школе, поэтому многие родители считают, что нет  необходимости выполнять зарядку для глаз дома. А это очень неправильно. Интервал между выполнением домашних заданий должен быть не менее 10-15 минут. Приучайте ребенка делать упражнения для глаз: моргать глазами, делать круговые движения в разные стороны,  посмотреть вдаль и др. Существует много различных методик с целью улучшения зрительной функции, например методика Э. С Асветисова, В. Г. Жданова, которыми можно воспользоваться при проведении разминки для глаз для детей.

Кроме глазной гимнастики, следует делать массаж глаз. Легкое поглаживание, несильное давление на глазное яблоко улучшают циркуляцию крови.

Регулярная детская гимнастика для глаз способствует улучшению и сохранению зрения, а также в профилактических целях избежать близорукости, дальнозоркости и других заболеваний глаз.

**«Весёлая неделька” для глаз**

**Понедельник**

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 книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

**Вторник**

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

**Среда**

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 да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

**Четверг**

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

**Пятница**

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; (совершенствует сложные движения глаз).

**Суббота**

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 (совершенствует сложные движения глаз).

**Воскресенье**

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

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

**Психогимнастика для дошкольников**

Продолжительность гимнастики по возрастам: ранний возраст – 10 секунд, младший возраст – 12 – 15 секунд, средний возраст – 17 – 20 секунд, старший возраст – 22 – 25 секунд.

***Комплексы зрительной гимнастики для дошкольников старшего возраста (модификация технологии В.Ф. Базарного)***

**Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение циркуляции крови в органе зрения**

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

**1.**Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 20-30 сек.

**2.** **Повороты глаз.**Поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза в правую сторону, в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

**3.** **Вращение глаз.**Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 сек.).

**4. «Жмурки».**Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.

**5.** **«Погреем глазки».**Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

**Комплекс упражнений на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение процесса аккомодации**

(Упражнения выполняются с шариком или с колпачком на пальце)

1.  И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см. от глаз. На счёт 1-5  сосредоточить взгляд на шарике, на 6- шарик   опустить вниз. Повторить 4-5 раз.

2. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см. от глаз.  На счёт 1-2 приблизить шарик к носу. Глазами прослеживать движения шарика, повторить 6-7 раз.

3. И.П.: то же. На счёт 1-2 отводить шарик вправо, влево, взором прослеживать движения шарика. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4.  И.П.: стать прямо, руки внизу, на указательный палец правой руки надеть шарик, левая рука свободна.На счёт 1-2 приблизить шарик к глазам, отвести на расстояние вытянутой руки вперёд. Повторить 5-6 раз.

5. Массировать веки глаз. Глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от  висков к переносице и обратно. Всего 10 раз в среднем темпе.