

## Консультация для родителей «Гимнастика для глаз»

Очень важно помнить и не забывать, что зрение нужно беречь с раннего возраста, тем более в эпоху ИКТ - технологий. Поможет в этом и детям и взрослым «гимнастика для глаз».

Зрительная гимнастика улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости, укрепляет глазные мышцы. Гимнастику можно делать в любом месте, если ее выучить и помнить, а самое главное, технически правильно выполнять упражнения.

Вот несколько несложных упражнений гимнастики для глаз, которые можно делать самим и с ребенком в течение дня:

### 1. Посмотри на предмет

Ребенок должен следить за некоторыми предметами, которые находятся в разных местах. Водить предмет перед ребенком надо в разные стороны, влево, вправо, вверх, вниз, он следит за ним взглядом, не поворачивая головы.

### 2. Зажмурься

Просим ребенка сначала закрыть сильно глаза, напрягая глазные мышцы, а затем открыть их, расслабив мышцы глаз, далее посмотреть куда –нибудь вдаль, лучше всего на красивый природный ландшафт. Такое упражнение делайте с ребенком несколько раз, чтобы полностью снять напряжение глаз.

### 3. Моргание.

Просим ребенка быстро, быстро поморгать, затем дать глазам отдых, можно даже их закрыть ладонями.

### 4.Посмотри на свой нос

Очень простое упражнение, его можно делать в любом месте. Надо посмотреть на свой кончик носа и задержать взгляд, а затем закрыть глаза. Открыв глаза, посмотреть вдаль. Повторять желательнее несколько раз.

### 5. Капелька

Это упражнение лучше делать у окна: в магазине, в транспорте. Это самое простое упражнение для глаз. На уровне глаз найдите капельку воды на стекле, надо переводить взгляд, то на капельку, то вдаль. Повторить это упражнение несколько раз.

В интернете есть видеозаписи комплексов зрительной гимнастики и целые картотеки, в них дети делают гимнастику под музыку и со стихами. Вот, например, с помощью этой глазной гимнастики, Вы не только укрепите мышцы глаз, но и разучите с ребенком дни недели.

### «Весёлая 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 книзу, голова неподвижна;*

*(снимает глазное напряжение).*

- **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).*

- **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 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)*

- **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)*

- **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)*

- **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, затем  
наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

