

**Гимнастика для глаз, как средство профилактики нарушений зрения у детей старшего дошкольного возраста**



**Гимнастика для глаз способствует:**

- более быстрому восстановлению работоспособности;
- активизации, упражнению и восстановлению зрения.

**Зрительная гимнастика направлена:**

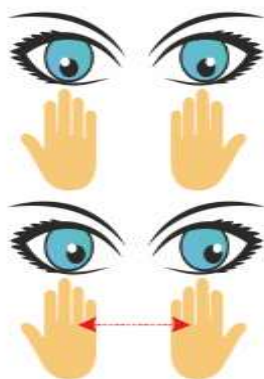
- на улучшение и сохранение зрения;
- профилактику близорукости и дальнозоркости.



**Правильные упражнения для глаз** — это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

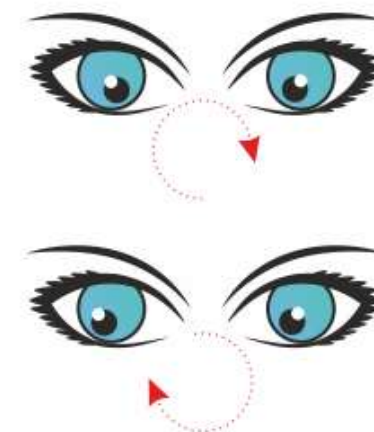
**УПРАЖНЕНИЕ 1. «СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ»**

Для выполнения подобной гимнастики для зрения согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто Ваши руки движутся. Сделайте по 3 поворота, попеременно открывая и закрывая глаза. Повторите 20–30 раз. При этом дышите свободно и расслаблено. Детям можно устроить небольшую физминутку для глаз, которая поможет в игровой форме быстро снять напряжение.



**УПРАЖНЕНИЕ 2. «БОЛЬШОЙ КРУГ»**

Этот комплекс гимнастики для глаз заключается в выполнении круговых движений. Во время упражнения для зрения необходимо держать голову в неподвижном состоянии. Представьте перед собой большой циферблат. Не торопясь проведите взглядом по его кругу сначала по часовой стрелке, а затем против нее, отмечая каждую цифру. Важно, чтобы проводимая взглядом линия не обрывалась и получалась ровной. С каждой тренировкой радиус воображаемого круга необходимо постепенно увеличивать. В завершение спокойно поморгайте.

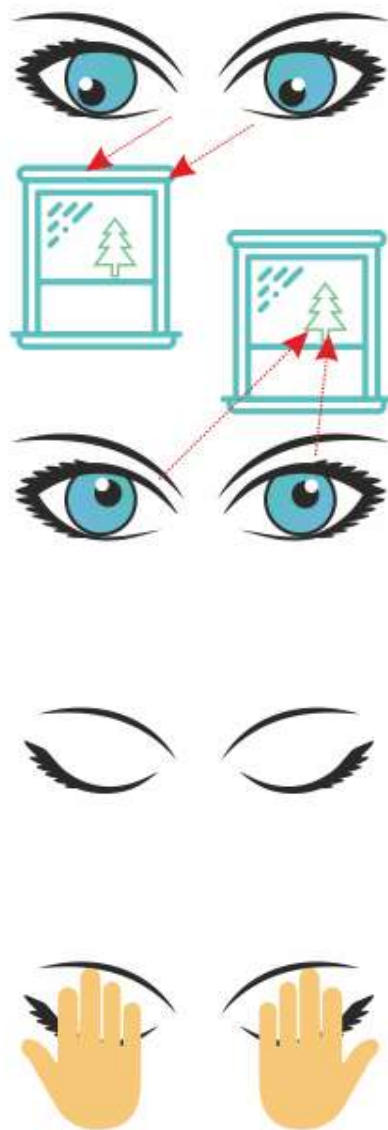


### УПРАЖНЕНИЕ 3 «ВЗГЛЯД В ОКНО»

Наклейте на оконное стекло круг диаметром 3–5 мм. Его нужно расположить на расстоянии 30–35 см от лица на уровне глаз. Найдите любой удаленный предмет (столб, дерево и т. д.), входящий в область круга, и попеременно переводите взгляд с него на этот предмет и обратно. Еще один вариант подобной зрительной гимнастики для глаз: в течение 10 секунд смотрите пристально на расположенный вдали предмет в окне, после чего переведите взгляд на ладонь или запястье. Повторите 15 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 4 - «ПАЛЬМИНГ»

Для выполнения этого зрительного упражнения необходимо расслабиться и сесть прямо. Прикройте глаза руками так, чтобы центр правой ладони находился на уровне правого зрачка. Это же условие необходимо соблюсти и для левой стороны. Не стоит сильно прижимать ладони к лицу. Пальцы можно перекрестить на лбу или расположить рядом — делайте так, как Вам удобно. Только важно, чтобы отсутствовали «щелочки», пропускающие свет. Проверьте, что Вы соблюдаете все правила. Теперь опустите веки. Ваши глаза не только закрыты, но и дополнительно защищены ладонями, что способствует полному расслаблению.



**Цель:** предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.

**Правила проведения:**

- проводится во время чтения книг, просмотра телевизора, игр за компьютером и т. Д.;

- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;

- основной прием проведения – наглядный показ действий взрослого;

- для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.

- демонстрацию предмета необходимо проводить на уровне глаз детей;

- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

***Позаботьтесь о зрении своего ребенка. Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно!***