**Консультация для родителей**

**«Зрительная гимнастика»**

   «Глаза – самый  ценный  и  удивительный  дар  природы. В  них  отражается  все,  что  мы  чувствуем: радость,  страдание,  равнодушие,  любовь  и  ненависть».

   Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. 90%  всей  информации  об  окружающем  человек  получает  с  помощью  органов  зрения.  Нагрузка  на  глаза  у  современного  ребенка  огромная. Глаза выполняют значительную  зрительную  работу,  а  отдыхают  они  лишь  во  время  сна.  От  того, как  соблюдаются  правила гигиены,  зависит  и  утомление  органов зрения,  и  сохранение  их  полноценной функции  на  будущее.

   Развитию и охране зрения и зрительного восприятия в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

   Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

   Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения.  Улучшает кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребёнка, на работоспособность.

   Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Упражнения могут быть разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носить обучающий и игровой характер.

   Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

   Предлагаем простейшие комплексы зрительной гимнастики для детей:

1. В углах  комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы  у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

**Ежедневная гимнастика для глаз.**

   В домашних условиях полезно проводить комплекс уп­ражнений для глазных мышц:

• 5—10 раз посмотреть, не поворачивая голо­вы, вправо, влево, вверх, вниз и сделать глазами круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами;

• плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд через 30 секунд;

• быстро моргать в течение 1—2 минут;

• смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 се­кунды, поставить палец руки по средней ли­нии лица на расстоянии 30 см от глаз и пе­ревести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку. По­вторить 10—12 раз.

   Эти упражнения облегчают зрительную работу на близ­ком расстоянии (чтение), снижают утомление глаз, сохра­няют зрение.

***На прогулке.***

   Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

  «Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху - вниз и по диагонали.

  «На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

**Упражнение «Метка на стекле»**(выполняется в очках).

   Метка из бумаги диаметром 10 мм приклеивается на оконное стекло на уровне глаз. Расстояние от глаз до метки 30-35 см. Смотреть на метку в течение 5-7 сек., затем перевести взгляд за окно на далеко расположенный предмет 5-7 сек. Затем опять на метку, за стекло и т.д. Упражнение выполнять в течение 5- 7 минут 1-2 раза в день.

**Зрительная  гимнастика:**

Зажмурить изо всех сил глаза, открыть (повторить 4-6 раз).

Поглаживание в течение 1 секунды век кончиками пальцев.

Делать круговые движения глазами  ( повторить 10 раз).

Глазки закрываются.

Реснички опускаются.

Глазки засыпают,

Дети отдыхают.

Глазки открываются.

Дети просыпаются.

Польза данных упражнений гимнастики для глаз будет ощутима только при систематическом их выполнении.

   Зрение – ценность, для сохранения которой необходимо приложить все силы. Задача родителей и педагогов – не только сохранить зрительные возможности маленького человека, но и сформировать у дошкольников умение рационально пользоваться зрением и бережно к нему относиться. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

   Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Желаю успехов Вам и Вашим детям!