

Беседа на тему: «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ С ДЕТЬМИ»

Воспитатель: Минько О.В.

Цель: представление опыта использования гимнастики для глаз.

Задача: познакомить и объяснить методику проведения гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика — это одна из форм профилактики и коррекции нарушений зрения, предотвращение переутомления зрительного аппарата. Специальные упражнения для глаз основаны на равномерном чередовании тренировок глазных мышц с полноценным отдыхом зрительного аппарата. Выполняя такие несложные упражнения каждый день, можно не только сохранить зрение, но и восстановить его полноценное функционирование. Зрительную гимнастику обязательно проводите во время работы за компьютером:

- для 4-5 летних детей — после 5 мин работы,
- для 6-7-летних — после 7-8 мин работы.

Длиться зрительная гимнастика должна 1-2 мин.

Гимнастика для глаз — это одна из здоровьесберегающих технологий, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами и тому подобное.

Упражнения зрительной гимнастики:

- снижают утомляемость глаз
- укрепляют глазные мышцы
- снимают напряжение
- предотвращают возникновение нарушений зрения
- положительно влияют на общую работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Гимнастика для глаз дома: упражнения для проведения с детьми

Если у ребенка уже выявлены нарушения зрения, зрительная гимнастика поможет решить эту проблему. Задача родителей — выучить с ребенком простые упражнения для улучшения зрения и регулярно напоминать ей выполнять гимнастику для глаз.

Чтобы поощрить ребенка и вызвать у нее интерес к зрительной гимнастике, рекомендуем родителям выполнять упражнения для глаз вместе с ней.

Предлагаем несколько простых упражнений, которые удобно выполнять с ребенком дома.

- Подвесьте разноцветные картонные кружочки разных размеров в углах комнаты под потолком.
- Предложите ребенку посмотреть на левый круг несколько секунд, затем — на правый, а затем закрыть глаза на 10 сек. Выполните с ребенком это упражнение 3-5 раз. Предложите ребенку в течение 10 с попеременно закрывать и открывать глаза для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко.
- Сядьте напротив ребенка и поставьте руки под подбородок, чтобы избежать движений головы. Предложите ребенку сделать то же самое. Затем выполняйте упражнение вместе. Следует поднять глаза и посмотреть вверх, затем — вниз по 4 раза, перерыв 10 с; затем — вправо, влево 4 раза, перерыв 10 сек.
- Разместите на потолке рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Предложите ребенку «пройти путь» глазами: от начала молнии до ее конца, от начала спирали до центра, по кубикам определенного цвета, который вы зададите.
- Предложите ребенку представить перед собой квадрат и «обвести» его глазами по периметру по часовой стрелке и против нее, а затем провести воображаемые линии по диагонали — с левого верхнего угла в правый нижний и из левого нижнего угла в правый верхний.
- Поиграйте с ребенком «в мишку». Ребенок должен стоять расслабленно и переступать с одной ноги на другую, отрывая пятки от пола, и слегка покачаться, как мишка. Взгляд при этом необходимо сосредоточить четко перед собой — в направлении носа — и не переводить его на один из предметов, которые попадают в поле зрения. Во время выполнения упражнения можно моргать. Упражнение следует выполнять в течение 2-3 минут.
- Предложите ребенку закрыть глаза, накрыть их ладонями и представить перед собой черное поле. Поэтому «нарисовать» носом маленькую букву «о». Внутри нее — еще меньше, а внутри этой — еще меньшую и т. д., пока не получится точка. По завершении упражнения ребенок должен в течение 30 сек поморгать глазами.
- Отыщите за окном очень удаленный объект. Предложите ребенку посмотреть через окно на него и внимательно рассматривать в течение 10 с, затем перевести взгляд на объект, что находится в комнате. Повторить упражнение следует 3-4 раза.
- Предложите ребенку протянуть перед собой правую руку. Затем медленно водить указательным пальцем вправо–влево, вверх–вниз и взглядом следить за ним.

Пользу приведенных упражнений зрительной гимнастики будет ощутимой только при условии систематического их выполнения. Эти упражнения нужно выполнять ежедневно в течение 10-15 минут. в любое время после зрительной деятельности.

Одной из основных причин ухудшения зрения у детей является чрезмерное использование компьютера и гаджетов.

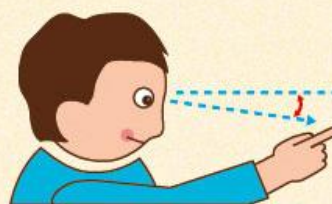
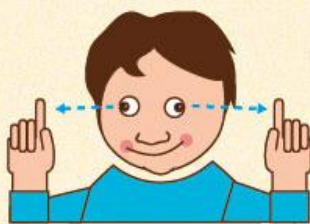
КАК ПРОВОДИТЬ ЗРИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Придерживайтесь следующих важных правил, чтобы упражнения были эффективными:

- предлагайте дошкольнику передышку в течение 1-2 минут. через каждые 10 мин выполнение специальных упражнений
- озвучивайте ребенку все действия, которые вы выполняете
- придерживайтесь принципа усложнения материала. Так, сначала отретепируйте простые движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривание, моргание и т. п, а лишь затем используйте более сложные в исполнении упражнения
- применяйте довольно крупные штифты, изготавливая собственноручно наглядные средства (плакаты или карточки)
- используйте для работы с детьми качественная бумага — лучше матовый, а не глянцевый; изображение на карточках — не на белом фоне, а на светло-желтом или светло-зеленом
- размещайте надписи на листе или на доске так, чтобы у ребенка буквы не сливались в одну сплошную линию; выясните, надписи цвет ребенок видит лучше
- не ограничивайте ребенка, когда она поднимает карточки с изображениями или буквами слишком близко к глазам
- обязательно следите за осанкой ребенка во время выполнения им упражнений
- подбадривайте интерес детей к зрительной гимнастике, каждый раз используя новые дидактические средства, например: предметы-игрушки стихотворное сопровождение задание на поиск предметов или картинок, спрятанных в комнате и тому подобное.

Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.



Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.

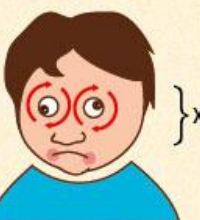


Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, наверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.