

«Гимнастика для глаз»

Глаза – самый ценный и удивительный мир природы.

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня всю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.



Зрительная гимнастика - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Главная задача зрительной гимнастики - это укрепление глазных мышц, а также формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.



Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Основные цели зрительной гимнастики:

- + улучшение не только зрительных, но и умственных способностей ребенка, благодаря тому, что с помощью ряда упражнений увеличивается скорость переработки зрительной информации;
- + обеспечение полноценного отдыха глаз;
- + профилактика глазных болезней;
- + восстановление зрительной функции у детей со сниженным зрением; оказание успокаивающего действия на все отделы нервной системы.

Тренировка с мамой

(игровые упражнения)

Игра «Пуговицы»

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать.

Сортировать можно по *форме, цвету, размеру, количеству дырочек*. Делайте это наперегонки и вместе с ребенком. Складывайте из пуговиц стопочки, у кого выше или у кого дольше продержится. Выкладывайте из пуговиц последовательность и просите ребенка повторить, а затем, с возрастом, сначала запомнить, а потом повторить.

Такая игра развивает внимательность, мышление, мелкую моторику, позволяет изучить цвета, простой счет.

Игры на бумаге



Очень большим успехом среди детей пользуются игры на бумаге, например, «*Раскрась вторую половинку картинки*», различные лабиринты, в которых надо найти правильный путь для героя, «*Соедини точки по порядку*», «*Найди отличия на картинках*». Все эти игры, помимо зрения, развивают также память, внимание и мелкую моторику.

Игра «Корректор»

Эта игра подойдет для детей, которые знают буквы. Нам понадобится текст, напечатанный достаточно крупным шрифтом. В зависимости от возраста ребенка, это может быть, как специальный детский текст, так и просто ненужный журнал или газета. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть, обвести и т. д.) определенную букву или их сочетание. Затем обязательно проверьте и запишите результат. Когда эта задача станет для ребенка легкой, усложните ее, например, предложив вычеркнуть каждую вторую букву, «а», а каждую третью «р» обвести. Можно также соревноваться друг с другом, а потом проверять ошибки друг у друга.



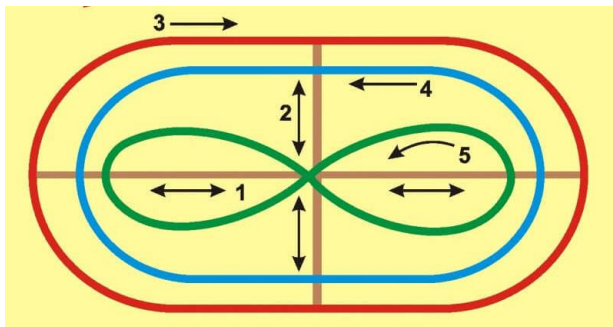
Гимнастика для глаз.



- движения глаз вверх - вниз;
- движения глаз влево - вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

«Гимнастика для глаз. Тренажёр В. Ф. Базарного»

На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные



направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Глаза не только зеркало души, но и зеркало общего состояния здоровья.