

## Гимнастика для глаз детям: зачем и кому она нужна?

Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период воспитатели детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей разного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.

Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

### **Цели:**

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Данные функции способна выполнять как гимнастика для глаз для детей 2–3 лет, так и комплексы упражнений для ребят постарше. Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу дошкольникам.

Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Нежелательно смотреть телевизор детям 3–4 лет. В крайнем случае, включить мультфильмы или другие познавательные программы можно на 15 минут не более. Детям постарше разрешается смотреть телевизор около получаса. Приучайте ребенка смотреть телевизор только сидя. Лежать на кровати за просмотром любимого мультика крайне нежелательно. Специальные рекомендации и упражнения для глаз помогут сохранить и укрепить зрение ребенка.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Разминку следует выполнять регулярно не менее 2-х раз в день. Начать упражнения можно с движения глазного яблока в разные стороны. Затем можно зажмуриться на несколько секунд и быстро поморгать. Чтобы заинтересовать ребенка выполнять гимнастику для глаз, можно задействовать мимику лица, при этом изображая различных животных. Если сопровождать упражнения для глаз стихотворными строчками, детям будет интереснее их запоминать. Малыши в раннем возрасте ещё не могут различить, где правая, а где левая сторона. Поэтому родители могут столкнуться с небольшими трудностями, при объяснении правой и левой стороны.

Для глазной гимнастики также подойдут обычные (подготовленные заранее) геометрические фигуры — круг, квадрат, треугольник. Малышу следует показывать, на какие углы смотреть. Если это квадрат или треугольник, то малыш вместе с вами, глазками должен обвести контуры геометрических фигур. Если это круг — сделать круговые движения глазками в одну сторону, затем в обратную. Далее можно посмотреть на кончик носа, потом прямо на стену. Делать упражнения для глаз нужно по 2-3 раза. Следите, чтобы ребенок держал корпус прямо, не сутулил и не прогибал спину.

Для ребенка 6-7 лет упражнения для глаз должны быть немного сложнее. Для начала можно предложить представить любой предмет (стол, стул, цветок и др.) и нарисовать в воздухе.

Если вы находитесь на прогулке, для ребенка будет полезно рассматривать предметы, находящиеся вблизи или вдали. Это способствует не только укреплению зрения, но и помогает развивать наблюдательность.

Интересно для ребенка будет упражнение «Разноцветные кружки». Главное, чтобы ребенок уже умел различать цвета. Суть упражнения заключается в том, что на небольшом расстоянии необходимо разместить вырезанные из картона круги разных цветов и прикрепить к стене. Вы должны называть хаотично цвета, а ребенок глазками смотреть на них, при этом не двигать головой.

Глазная гимнастика для детей школьного возраста всегда проводится в школе, поэтому многие родители считают, что нет необходимости выполнять зарядку для глаз дома. А это очень неправильно. Интервал между выполнением домашних заданий должен быть не менее 10-15 минут. Приучайте ребенка делать упражнения для глаз: моргать глазами, делать круговые движения в разные стороны, посмотреть вдаль и др. Существует много различных методик с целью улучшения зрительной функции, например методика Э. С. Асветисова, В. Г. Жданова, которыми можно воспользоваться при проведении разминки для глаз для детей.

## «Весёлая неделька» для глаз

### **Понедельник**

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).

### **Вторник**

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).

### **Среда**

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).

### **Четверг**

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).

### **Пятница**

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).

### **Суббота**

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).

### **Воскресенье**

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).

## **Методическая подборка**

### **«Гимнастика для глаз» в стихах**

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро – быстро поморгаем  
И немножечко потрем.  
Посмотри на кончик носа  
И в «межбровье» посмотри.  
Круг, квадрат и треугольник  
По три раза повтори.  
Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.  
А сейчас расслабились  
На места отправились.

### **Автобус.**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатались.

### **Сова.**

В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
осмотрела все кругом –  
за добычею бегом!

## Часы

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе...

Осмотрел он все кругом

Прыг! И в норочку бегом!

## «Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,  
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж»  
Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился,  
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж»  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно—  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Чтобы улететь он смог.

## **"Дождик"**

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

## **"Самолет"**

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

## **"Отдыхалочка"**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

### **"Ночь"**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

### **"Прогулка в лесу"**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

### "Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.