

Гимнастика для глаз для детей раннего возраста

*Глаза так много могут рассказать о
человеке,*

Слова и жесты вовсе не нужны,

Не зря же говорили люди,

Глаза – есть зеркало его души.

Анастасия Ланская



Когда кроха только появляется на свет, он видит лишь смешение света и теней. Постепенно, день за днем, острота зрения у маленького человека повышается, и его мозг получает все больше информации, необходимой для создания представления о внешнем мире.

Казалось бы – орган зрения в постоянном тонусе. Все время идет тренировка. И при этом – за последние шесть лет наблюдается колоссальный рост болезней во всем мире, только в нашей стране количество больных офтальмологическими заболеваниями увеличилось на три миллиона. Врачи предупреждают о развитии так называемой эпидемии заболеваний органа зрения. Почему же так происходит, и в чем проблема?

Вредных воздействий практически невозможно избежать в современных условиях. Ребёнок с раннего возраста смотрел, и будет смотреть телевизор, а ежедневный просмотр мультфильмов за компьютером стала неотъемлемой частью жизни практически каждого ребёнка. Таков образ жизни наших детей, и нужно учиться сохранять зрение именно в таких условиях.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности.

Зрительную гимнастику следует начинать делать уже в раннем возрасте, которая проводится регулярно, не менее 2 - 3 раз в день по 3-5 минут. Упражнения разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой характер. В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи, потешки.

«Лошадка»

*Задачи: Содействовать укреплению
двигательной системы глаз.*

Мы поскачем на лошадке
(Прослеживание глазами за предметом)
Вправо – влево.
Вверх – вниз.

«Найди зайку»

*Задачи: Дать нагрузку глазам в условиях
смены освещения.*

Игра на поиск предмета в группе
предметов, рассматривая его то - одним, то
- другим глазом, через дырочку на листе
бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

<p style="text-align: center;">«Солнышко»</p> <p><i>Задачи: Снять физическое, психическое и зрительное напряжение</i></p> <p>На улице, <u>закрыв глаза</u>, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй! - солнышку скажу»</p>	<p style="text-align: center;">Упражнение «Моргание»</p> <p><i>Задачи: активизировать глазодвигательные функции.</i></p> <p>Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать как «бабочка крыльями машет».</p>
<p style="text-align: center;">«Забавный» тренинг</p> <p><i>Задачи: Разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.</i></p> <p>Подойдите с ребенком к окну и посмотрите, посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.</p> <p>Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.</p>	<p style="text-align: center;">«1-2-3-посмотри»</p> <p><i>Задачи: Развивать глазодвигательные навыки.</i></p> <p>На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Работают глаза, голова не подвижна. ❖ Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т. д. ❖ Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. ❖ Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. ❖ Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. ❖ При выполнении поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.
<p style="text-align: center;">«Птичка»</p> <p><i>Задачи: Развивать двигательную систему глаз.</i></p> <p>Летели птички, (Прслеживание глазами за предметом по кругу.) С собой невелички. Как они летели, (Вправо – влево) Все люди глядели. Как они садились, (Вверх – вниз) Все люди дивились.</p>	
<p style="text-align: center;">«Самолет»</p> <p><i>Задачи: Снять зрительное утомление.</i></p> <p>Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой) С ним собрался я в полет. Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону) И внимательно гляжу (смотреть на кулак) Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них) Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).</p>	