**Консультация для родителей**

**«Зрительная гимнастика в детском саду»**

Воспитатель: Тишакова С.Ю.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

- чередование занятий детей с отдыхом;

- проведение гимнастки для глаз в детском саду и дома;

- контроль за правильной позой детей во время занятий;

- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;

- активное гармоничное физическое развитие детей.

***Зрительная гимнастика эффективна***

***в случае её регулярного проведения.***

***Цель*** зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

***Гимнастика для глаз:***

• снимает зрительное напряжение;

• повышает зрительную работоспособность;

• улучшает кровообращение;

• способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний;

• а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

***Гимнастика бывает***

• Игровая, коррекционная физкультминутка

• С предметами

• Со зрительными тренажёрами

• Комплексы по словесным инструкциям

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т. п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

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.

Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

• вправо – влево;

• вверх – вниз;

• далеко – близко (удалять и приближать предмет);

• по кругу – слева – направо;

• по диагонали – снизу – вверх;

• по диагонали – сверху – вниз.

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!

***Условия проведения зрительной гимнастики:***

• Фиксированное положение головы - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони).

•Длительность 2-3 минуты в младшем возрасте 2-3 раза в день

Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, и объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятий. Проведение: со стихами, с опорой на схему, с сигнальными метками.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказывается на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребёнка в целом.

Это стихотворение поможет детям зафиксировать положение головы, что является условием проведения зрительной гимнастики:

Будем глазками на зайку

Мы внимательно смотреть.

Щёчки ручками обнимем,

Чтоб головкой не вертеть.

Только глазки наблюдают

Всё увидят, всё узнают.

Скачет зайка озорной.

Не угнаться за тобой

*(движение глаз за зайкой: вверх, вниз, влево, вправо)*

*\*\*\**

За окошком воробей

Прыгает по веткам,

Хочет что–то рассказать

Нашим малым деткам.

Мы поищем глазками

Шустрого воробушка.

Глазки смотрят, ищут птичку.

Где же птичка невеличка?

*(взор вдаль, прослеживание взглядом за птичкой).*

\*\*\*

Белка дятла поджидала,

*(резко перемещать взор влево – вправо)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри!

*(взор вверх – вниз)*

Вот орехи – раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой

*(моргают глазками)*

И пошел играть в горелки

*(закрывают глазки, поглаживают закрытые веки пальчиками)*

*\*\*\**

Дождик, дождик, пуще лей

*(взор вверх)*

Капай, капель не жалей

*(взор вниз)*

Только нас не замочи

*(круговые движения глазами)*

Зря в окошко не стучи

*(моргают глазками)*

