

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника.

Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

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

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

Тренируемся с мамой

Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома.

Поиграйте с малышом в считалку.

Подходим к окну и считаем все и всех:

машины, людей, деток, кошек и собачек.

Глазками следим за тем, как они движутся.

Можно наблюдать за происходящим одним

глазком, а второй закрыть рукой. Еще один

вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Покажите ребенку, как бабочка машет

крылышками, а потом пусть он повторит эти

движения взмахами ресничек, закрывая и

открывая глаза, а потом пусть он повторит эти

движения взмахами ресничек, закрывая и

открывая глаза.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи. В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать.

Не забывайте – упражнения должны быть интересны малышу!

**Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить
нельзя!**

с. Красный Чикой
2024 год



Государственное учреждение социального обслуживания «Красночикойский комплексный центр социального обслуживания «Черёмушки» Забайкальского края

Гимнастика для глаз

Рекомендации для родителей
в рамках организации деятельности
специализированной социальной службы
«Домашний микрореабилитационный центр»





«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

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 да 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.

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).