**Консультация для родителей**

**Зачем нужна зрительная гимнастика детям.**

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами.  Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям **простые упражнения гимнастики для глаз**,  нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за [компьютером](http://active-mama.com/detskij-razvivayushhij-kompyuter.html) и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

**Каким детям показана гимнастика для глаз?**

Многие родители  считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и  – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу  напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим  присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

**Комплекс зрительной гимнастики для детей**

Какую простейшую гимнастику для глаз можно порекомендовать для детей, чтобы сберечь зрение? Предлагаем вам один из несложных комплексов упражнений.

1. В углах  комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы  у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

4. Для выполнения следующего упражнения потребуется дополнительный материал. На потолке располагается рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Детям предлагается «пройти путь» глазами; от начала змейки до конца, от начала спирали до центра, по цветным кубикам заданным учителем или взрослым.

**Польза данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении**, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет и через 30 минут для детей 6-9 лет ежедневно.

***Овощи***   
Ослик ходит выбирает,                                                       
Что сначала съесть не знает.                                  
Наверху созрела слива,   
А внизу растет крапива,   
Слева – свекла, справа – брюква,   
Слева – тыква, справа – клюква,   
Снизу – свежая трава,   
Сверху – сочная ботва.   
Выбрать ничего не смог   
И без сил на землю слег.

***Любопытная Варвара***   
смотрит влево!   
смотрит вправо!   
А теперь вперед!   
Тут немного отдохнет   
(глазки не напряжены и расслаблены).   
А Варвара смотрит вверх –   
выше всех, дальше всех!   
А теперь – смотрит вниз   
(Глазки наши напряглись).   
А теперь – глаза закрыла,   
И открыла, и закрыла.   
Веселы, бодры мы снова,   
И к занятию готовы!

***«Тренировка***»   
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!   
Посмотреть влево. Посмотреть вправо.   
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.   
Поднять взгляд вверх.   
Опустить взгляд вниз.   
Быстро поморгать.

***«Елка***»   
Вот стоит большая елка,   
Вот такой высоты.   
У нее большие ветки.   
Вот такой ширины.   
Есть на елке даже шишки,   
А внизу – берлога мишки.   
Зиму спит там косолапый   
И сосет в берлоге лапу.   
Выполняют движения глазами.   
Посмотреть снизу вверх.   
Посмотреть слева направо.   
Посмотреть вверх.   
Посмотреть вниз.   
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

***«Заяц****»*   
Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.   
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.   
Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.   
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.   
Смотрят вверх.   
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.   
Моргают глазками.   
Глазки закрывают.

***«Белка»***   
Белка дятла поджидала,   
Гостя вкусно угощала.   
Ну – ка дятел посмотри!   
Вот орехи – 1,2,3.   
Пообедал дятел с белкой   
И пошел играть в горелки.   
Резко перемещают взгляд вправо – влево.   
Смотрят вверх – вниз.   
Моргают глазками.   
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

***«Лучик солнца***»   
Лучик, лучик озорной,   
Поиграй-ка ты со мной.   
Ну-ка лучик, повернись,   
На глаза мне покажись.   
Взгляд я влево отведу,   
Лучик солнца я найду.   
Теперь вправо посмотрю,   
Снова лучик я найду.   
Моргают глазками   
Делают круговые движения глазами.   
Отводят взгляд влево.   
Отводят взгляд вправо.

зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми:

- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;   
- укрепляет мышцы век;   
-снимает переутомление зрительного аппарата;   
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;   
-корректирует функциональные дефекты зрения.   
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 и эффективному усвоению учебного материала.









