Памятка для родителей

«О пользе гимнастики для глаз»

 Очевидно, что упражнения для глаз нужны для укрепления глазных мышц, а также для предупреждения появления или лечения близорукости, возникающей от зрительных нагрузок. Такое простое занятие, как гимнастика, часто оказывается эффективнее медицинских препаратов. Кроме того, лекарства дорого стоят, а гимнастика совершенно бесплатна. Но если взрослый может понять необходимость гимнастики, то ребёнку намного сложнее объяснить, почему он должен тратить время на неинтересное занятие. Как же заставить ребёнка перейти к этим упражнениям? Самый прямой путь – превратить их в игру.

Почему ухудшается детское зрение?

Зрение является одним из пяти физических чувств, которые позволяют человеку воспринимать и познавать окружающий мир. Но новорожденный способен только видеть колебания света и тени. Его слабое зрение объясняется неполным формированием сетчатки глазного дна. Но с каждым днём благодаря укрепляющемуся зрению, крошка получает всё больше информации.  
 Однако стоит понимать, что дети растут в таких условиях, где их невозможно защитить от вредных воздействий. Полезные для детского развития мультфильмы, телевизор, развивающие компьютерные игры давно стали неотъемлемой частью жизни любого дошкольника. Можно долго и без успеха говорить о вреде компьютера и телевизора, но разумней будет просто приспособиться к ним и другим сложившимся обстоятельствам. Учиться беречь зрение нужно именно в таких условиях. Парадоксально, что при ежедневной тренировке глаз зрение может всё-таки ослабевать. Врачи давно указывают на резко возросшее число заболеваний зрительных органов.

Польза глазной гимнастики

Зрительная гимнастика может стать прекрасным помощником в сохранении хорошего зрения. Главной задачей подобной гимнастики в отношении дошкольников становится создание у детей понятия о том, что о зрении также нужно заботиться. С помощью физкультминутки, включающей регулярную гимнастику для глаз, можно увеличить их работоспособность, улучшить кровообращение, не дать развиться некоторым глазным болезням. К тому же, и учебный материал будет лучше усваиваться.  
Элементарные упражнения глазной гимнастики следует применять уже в раннем возрасте. Годовалый малыш воспринимает пятиминутное занятие ею, проводимое дважды в день, как игру. Проще всего смыкать и открывать веки (получается темно и светло), вращать зрачками по кругу (мама водит по кругу игрушку, а ребёнок наблюдает за ней). После освоения малышом этих упражнений можно переходить к более сложным. В 3 года малыш охотно делает то, что его просят: артикулирует, гримасничает.

Тренировка с мамой

Любая мама сама способна тренировать зрение своего ребёнка. Она может, например, поиграть с ним в считалочку: подойти к окну и пересчитать всё, что там видно: людей, машины, собак, кошек, голубей и т. д. А малыш должен следить глазами за их движением или наблюдать только одним глазом, закрыв другой ладошкой. Можно также «подсматривать» в окно сквозь небольшое отверстие в бумажном листе.

На прогулке можно поиграть со светом и тенью. Малыша нужно попросить запомнить окружающие предметы, после чего на минутку закрыть ему глазки, а после того, как он их откроет, попросить рассказать, что вокруг изменилось. Ребёнку можно показать, как бабочка машет крыльями, после чего попросить его повторить такие же взмахи ресничками при закрытии и открытии глаз.

Очень полезно наблюдать за движущимся предметом.

Можно в центре детской поставить корзину и с близкого расстояния бросать в неё мяч – тогда тренировка детских глаз обернётся весельем для всех.

В солнечную погоду полезно воспользоваться обычным зеркальцем, которым можно гонять по комнате солнечных зайчиков, а ребёнок с интересом будет наблюдать за ним.

Главное, чтобы любое занятие было интересно самому малышу!

Подготовила воспитатель 1 квалификационной категории

Группы № 10 Степанова Н.В.