**Консультация для родителей и воспитателей «Гимнастика для глаз»**

Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Одной из форм работы по профилактике нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает **гимнастика для глаз**. Если не помочь **глазам** в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться. Как показали современные исследования, *«****гимнастика для глаз****»* улучшает кровоснабжение **глазных яблок**, нормализует тонус **глазодвигательных мышц**, способствует быстрому снятию зрительного утомления. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная **гимнастика** поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы.

Цель **гимнастики для глаз**:профилактика нарушения зрения у детей

Задачи:-предупреждение утомления;

-укрепление **глазных мышц**;

-снятие напряжения;

-общее оздоровление зрительного аппарата.

Консультация для воспитателей «Использование специальных упражнений для глаз с целью профилактики нарушений зрения у детей»

**Цель**: дать представление **воспитателям** о значении гимнастики для **глаз**, познакомить с задачами и методикой применения **специальных упражнений для профилактики нарушений зрения у детей**.

План **консультации**.

1. Актуальность **профилактики нарушений зрения** в дошкольном возрасте.

2. Роль **воспитателя в профилактике нарушений зрения у детей**.

3. Значение, задачи и методика применения **упражнений для глаз** в практике детского сада.

4. Тренинг **воспитателей** в применении основных видов **упражнений для глаз**.

5. Рефлексия.

В современном мире все острее стоит проблема **нарушений зрения у детей не только школьного**, но и дошкольного возраста. Приобретенная миопия *(близорукость)* и гиперметропия *(дальнозоркость)* все чаще появляются в диагнозах дошкольников, что вызывает тревогу врачей, родителей и педагогов. Конечно, на здоровье наших **детей и в частности**, **зрение**, влияет и экология, питание, и режим дня, и другие факторы. Одной из основных причин **нарушения зрения является утомление глаз** при чрезмерном просмотре телепередач, игре на планшетах, компьютере, телефонах, смартфонах и прочих *«игрушках»*современных продвинутых **детей**. Все чаще можно встретить в транспорте, в автомобиле играющих на планшетах **детей**, все дольше родители разрешают своим чадам смотреть телевизор, порой часами, не соблюдая рекомендаций врачей. Им удобно, что ребенок занят и не требует их внимания. Раз без этого не обойтись, то надо помочь как родителям, так и детям в решении этой проблемы. А конкретно прививать потребность заботится о своем здоровье и здоровье своих **глаз**, научить **специальным упражнениям** для снятия напряжения **глаз и укрепления глазных мышц**. Над этим должны работать врачи, педагоги, **специалисты** по лечебной гимнастике и инструкторы по физической культуре. Большая роль в этом отводится **воспитателям**, ведь именно они проводят основное время с детьми. Интересные образные **упражнения** дети запоминают и повторяют дома. Важно привлечь к этому и родителей.

**Воспитатель должен знать**, что существуют противопоказания для **детей с нарушениями зрения** и определять нагрузку для таких **детей** строго по назначению врача. В основном, при миопии средней и высокой степени ограничиваются или исключаются в зависимости от диагноза, например угроза отслоения сетчатки, прыжки, сотрясения тела, резкие наклоны туловища, поднимание тяжестей, длительное статическое напряжение.

Целесообразно **использовать специальные упражнения для глаз** в физкультминутках на занятиях, в режимных моментах, в различных оздоровительных паузах, на прогулке. Так как **воспитатели** проводят основное время с детьми, у них есть возможность помочь детям сохранить хорошее **зрение**не только соблюдая все санитарно-гигиенические требования, но и активно применяя интересные игровые **упражнения для глаз**, которые очень нравятся детям. Рассмотрим методику гимнастики для **глаз**.

Задачи применения **упражнений для глаз**:

а) улучшение кровоснабжения тканей **глаза**;

б) укрепление мышечной системы **глаза**;

в) улучшение обменных и трофических процессов в **глазу**.

**Специальные упражнения для глаз**:

1. **Упражнения для наружных мышц глаза**:

а) прямых,

б) прямых и косых.

2. **Упражнения для внутренней***(цилиарной)* мышцы.

**Упражнения** заключаются в движениях **глазного** яблока по всем возможным направлениям и переводе взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

3. Самомассаж **глаз**.

Врачи рекомендуют **использовать эти упражнения постепенно**: в 12е занятие включают 2 **упражнения**, выполняя их 2 раза; начиная с 3го занятия те же 2 **упражнения выполняют 3 раза**; затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному **упражнению и доводят их до 56**, выполняя каждое **упражнение по 3 раза**. По этой методике рекомендуется заниматься 1,52 месяца, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого **упражнения до 56 раз**. Затем также постепенно включают последующие **упражнения**.

Описание **специальных упражнений для глаз**.

Исходное положение — стоя или сидя.

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз *(68 раз)*.

2. Посмотреть вверх — вправо, затем по диагонали вниз — влево *(68 раз)*.

3. Посмотреть вверх — влево, по диагонали вниз — вправо *(68 раз)*.

4. Перевести взгляд в левый угол **глаза**, затем по горизонтали в правый *(68 раз)*.

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя **глаз до тех пор**, пока палец начнет *«двоиться»* *(68 раз)*.

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих **глаз** на переносицу и обратно *(1011 раз)*.

7. Круговые движения **глазами** по часовой стрелке и обратно. Исходное положение — сидя.

8. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 34 раза.

9. Крепко зажмурить **глаза на 35 секунд**, затем открыть на 35 секунд. Повторить 810 раз.

10. Закрыть **глаза** и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Исходное положение — стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Амплитуда движений **глазного яблока максимальная**, но без боли, темп быстрый, средний и медленный в порядке усложнения. **Специальные упражнения для глаз** лучше выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими, но строго дозируя **упражнения для глаз**.

Очень полезно проводить эти **упражнения** с игрушкой для пальчикового театра, надетой на указательный или большой палец, так детям легче следить за ней **глазами**. Также актуально проводить **упражнения с флажком**, мячом, ленточкой, султанчиком,гимнастической палкой и применять **специальные** карты и схемы движения **глаз**.

**Упражнения для наружных мышц глаза** целесообразно выполнять одновременно с общеразвивающими **упражнениями** в исходном положении сидя или стоя у стенки *(оптимальное положение для сохранения правильной осанки)*.

Самомассаж **глазных** яблок производится легким надавливанием тремя пальцами на верхнее веко при закрытых **глазах** с частотой от 40 до 80 в 1 минуту, а также зажмуриванием с разной силой и морганием с разной частотой. Начинают самомассаж с 10 секунд, затем постепенно доводят до 1 минуты. Важно не прекращать эти занятия и дома. Поэтому **воспитатели** должны активно работать с родителями, показывать им необходимые **упражнения**.

Существует много интересных образных **упражнений в стихах**, которые легко запоминаются детьми и вызывают эмоциональный отклик.

Вот сейчас мы и потренируемся в их проведении. **Воспитатели** занимают удобное исходное положение сидя на стуле и **упражняются** в проведении физкультминуток для укрепления мышц **глаз**.

Комплекс "Веселая 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****глазное напряжение****)*.

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 *(совершенствует сложные движения****глаз****)*.

Воскресенье

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы **глазки закалялись**

Нужно воздухом дышать.

Закрыть 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)*.

Без гимнастики, друзья,

Нашим **глазкам жить нельзя**!

**Упражнение**" Ослик"

(Дети совершают движения **глазами** в соответствии с текстом)

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.

Закружилась голова,

Кружится в **глазах листва**,

*(Выполняются круговые движения****глазами****.)*

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

**Упражнение**" Дождик"

Капля первая упала – кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели *(то же самое)*

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали *(вытирают лицо руками)*.

Туфли - посмотрите *(показывают вниз и смотрят)* -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем *(движения плечами)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим *(приседают)*

Рефлексия.

Какие **упражнения** наиболее запомнились?

Какие **упражнения показались трудными**?

Показ картотек по **упражнениям для глаз**.