**Консультация для родителей**

**на тему: « Гимнастика для глаз»**

Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Очень важно обучить, ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность для дошкольников и младших школьников не должно превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться на расстоянии вытянутой руки (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал на глаза.

Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры продолжительность таких игр не более 20 минут единовременно и более 60 минут за весь день. Просмотр телевизора, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены. Взрослые должны учитывать следующее: -с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз; -при рисовании нельзя заслонять источник света рукой; -комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена. Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой форме**. Зрительная гимнастика** **помогает**:

-улучшить кровообращение сосудов органов зрения;

-снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями.

**Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников**: 1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов; 2.Поморгать глазами-20 раз;

3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз- Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером:

1.Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут. 2.Закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты.

**Гимнастика для усталых глаз**:

1.Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. Повторить 5 раз. 2.Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.

3.Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз. 5.Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза. Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить. Простейший отдых для глаз - это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь.

“**Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

- 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).

- 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).

- В среду в жмурки мы играем, репко 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).

- 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).

- 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).

- 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). - --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).

- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!

В нашей группе приобретены и изготовлены тренажеры для коррекции зрения. Сейчас я предлагаю вам, ознакомится с ними и попробовать выполнить несколько упражнений. Эти тренажеры способствуют укреплению глазных мышц, снятию напряжения с глаз.( Используем гимнастику, выполненную в презентации).

**А еще мне, уважаемые родители, хочется дать вам такие советы**:

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других. Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

- Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

-Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

-Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

-И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются. \* Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру! Спасибо за участие в мероприятии, понимании проблемы