

***Консультация для родителей***

***Нужна ли детям зрительная гимнастика?***

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.

Ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за [компьютерам](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.

**Примерный комплекс несложных 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.

**Зрительная гимнастики для детей в стихах**

**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.

**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.**