Заклад дошкільної освіти ( ясла- садок) №1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради



*Консультація для батьків*

***«Бережи зір змолоду: дитяча гімнастика для очей»***

Підготувала і провела

медична сестра : **Смирнова К.Г.**

*м.Сарни – 2021р.*



**Дитяча гімнастика для очей**

На сьогоднішній день причини хвороб очей у дітей часто виникають через те, що малюки з самого раннього віку користуються комп'ютерами та електронними пристроями. Дитячі оченята не витримують покладеної на них «електронного» навантаження. Тому лікарі рекомендують батькам вчити дітей робити очну гімнастику.

Пропонуємо вам дев'ять нескладних, але ефективних вправ **для профілактики здоров'я очей ваших малюків**. Дитина зможе робити їх самостійно, але буде краще, якщо гімнастика стане ритуалом, який виконує вся родина.

**Вправи для очей для дітей 2-4 років**

У цьому віці малюки ще не вміють довго концентрувати увагу на якійсь одній справі, тому зарядка для дітей від двох до чотирьох років має бути максимально простою і веселою. Краще, якщо вона буде проходити в ігровій формі і не займе більше однієї-двох хвилин. Вправи з дітьми в цьому віці можна виконувати в будь-якій зручній періодичності. Але краще всього не менше трьох разів на день.

**Вправа 1. Жмурки**

*Ця вправа-гра попереджає розвиток порушень зору.*

Попросіть дитину замружитися і полічіть до трьох. Потім попросіть малюка відкрити оченята. Ваше завдання - навчити дитину спочатку сильно напружувати, а потім максимально розслабляти очі.

**Вправа 2. Крила метелика**

*Вправа покращує циркуляцію крові.*

Запропонуйте дитині уявити, що вії - це крильця метелика. Покажіть дитині на своєму прикладі, як моргати очима. Через десять секунд закінчіть вправу і дайте очам відпочинок на п'ять-десять секунд. Далі повторіть рух ще один-два рази. Запропонуйте малюкові повторити за вами.

**Вправа 3. Віршик-потішка**

*Ця зарядка дозволить зняти напругу і зміцнити очні м'язи.*

Так само, як в іграх на розвиток дрібної моторики, в цій вправі нам на допомогу приходять віршики-потішки. Малюки набагато охочіше виконують вправи, в яких простежується певний ритм і форма. Можна використовувати такий вірш:

Сидимо в автобусі ми,  
Дивимось на всі боки.  
(дивимося вправо-вліво не повертаючи голови)  
Дивимося вгору, дивимось униз  
А автобус наш стоїть, що ж це він притих?  
(замружуватися)  
Внизу річка - глибоко,  
(відкриваємо очі і дивимося вниз, на кінчик носа, не опускаючи голови)  
Вгорі пташки - високо.  
(дивимося вгору, на точку між бровами)  
Двірники – туди-сюди  
Витирають личенько.  
(швидко моргаємо)  
Колеса закрутилися,  
Вперед ми покотилися.  
(Здійснюємо кругові рухи очима)  
  
Поясніть малюкові і покажіть на своєму прикладі, як виконувати цю вправу, не обертаючи головою.

**Вправи для очей для дітей 5-6 років**

Чим старшою стає дитина, тим більш усвідомлено вона підходить до гімнастики для очей. Звичайно, їй ще не вистачає посидючості на довгі або занадто складні вправи, але сконцентруватися на кілька хвилин для виконання завдання вона здатна.  
**Вправа 1. Геометрія**

*Ця вправа покращує кровообіг.*Підготуйте заздалегідь допоміжний матеріал: зображення геометричних фігур - коло, квадрат, трикутник - і указку або предмет, який можна замість неї використовувати.  
  
Прикріпіть заготовки на стіну. Попросіть дитину стежити за кінчиком указки тільки очима, не повертаючи голови. По черзі покажіть всі кути квадрата і трикутника, обведіть кордон фігури. Потім запропонуйте дитині побути «учителем геометрії», а самі займіть його місце.

**Вправа 2. Малювання очима**

*Вправа спрямована на зміцнення очних м'язів.*  
Це завдання буде корисним не тільки для зору, але й для розвитку талантів дитини. Воно схоже на попереднє, але вимагає більш творчого підходу.  
  
Запропонуйте малюкові намалювати будиночок, собаку, дерево, чоловічка, тільки замість пензлика і фарб використовуючи погляд. Можна подати приклад, намалювавши очима який-небудь нескладний малюнок або букву.

**Вправа 3. Розминка**

*Ця вправа підходить для зняття напруги з очей.*  
Тут ми будемо використовувати віршики-потішки, як і в попередніх вправах.  
Один, два, три, чотири.  
Оченята щось втомились.  
(закриваємо вічка)  
Треба глибоко дихати,  
(робимо вдих)  
А оченятам по колу бігати.  
(відкриваємо очі, поглядом «малюємо» окружність)  
Швидко-швидко відкрили й закрили.  
(часто моргаємо)  
Оченята відпочили.  
(закриваємо очі, накриваємо їх долоньками)  
Один, два, три, чотири.  
(відкриваємо очі, посміхаємося)

**Вправи для очей для школярів**

З початком шкільного життя дитина стає серйознішою, відповідальнішою та розважливою. Крім того, малюк почуває себе дорослим, тому зарядка під віршики-потішки стає неактуальною: потрібні більш серйозні і складні завдання. До вашої уваги три ефективні вправи, які будуть цікаві школярам молодших, а іноді й старших, класів.

**Вправа 1. Будиночок з долоньок**

*Вправа спрямована на поліпшення кровопостачання.*Вправа рекомендована в якості розминки перед основною зарядкою для очей, а також для розслаблення очних м'язів. Лікарі-офтальмологи рекомендують виконувати цю вправу через кожні півгодини роботи за комп'ютером, читання, перегляду телевізора.  
  
Зробіть вправу самі, а потім покажіть техніку виконання дитині.  
  
Складіть долоні навхрест так, щоб перехрещувалися тільки пальці. Одержаний «будиночок» з долонь «надіньте» на перенісся. Таким чином, очі повинні опинитися під виїмками в долонях, а схрещені пальці - на лобі. Руки повинні щільно прилягати до обличчя, не пропускаючи світла.  
  
Тепер, коли очі перебувають в абсолютній темряві, починайте «малювати» очними яблуками цифри і букви. Для різноманітності можна зробити базові рухи: часте моргання, рухи вліво-вправо, вгору-вниз.  
Час цієї розминки становить від однієї до двох хвилин.

**Вправа 2. Уявна картина**

*Вправа для поліпшення «акомодації» - здатності чітко бачити предмети, що знаходяться на різній відстані від ока.*  
Ця вправа рекомендована для дітей шкільного віку, а також для дорослих. Вона не тільки покращує зір, тренує всі м'язи ока, а й сприяє розвитку фантазії та уяви, що особливо актуально, коли мова йде про учнів початкової школи.  
  
Разом з дитиною на аркуші ватману намалюйте картину: піщаний берег, море, вдалині видніються скелі, на хвилях погойдується кораблик. Приділіть увагу і дрібним деталям: птахи в небі, камінчики на березі, баранці хвиль.  
  
Коли заготовка буде готова, прикріпіть її на стіну і запропонуйте дитині вдивлятися в намальовану картину, роздивлятися промальовані дрібниці, а також додумувати щось своє. Пізніше, коли дитина навчиться уявляти морський берег без допоміжних матеріалів, картину можна прибрати.  
Час виконання вправи не має перевищувати п'яти-семи хвилин. Якщо дитина занудьгує раніше, заняття слід припинити.

**Вправа 3. Малюємо носом**

*Вправа на зняття напруги з очей і шиї.*

Очі - не єдине вразливе місце школярів. Довге сидіння за партою сприяє погіршенню кровотоку в області шиї, через що виникають напруга і навіть біль, що також впливає на зір. Запобігти цим неприємним наслідкам допоможе проста вправа.  
  
Запропонуйте дитині носом намалювати в повітрі який-небудь предмет або букву. Спробуйте вгадати, що було намальовано. Дітям дуже подобаються такі завдання, тому гімнастика вийде не тільки корисною, а й приємною.  
  
Зорова гімнастика проста, але корисна. Діти, яких привчили займатися нею з раннього віку, не мають проблем із зором пізніше, коли навантаження на очі значно зростає. Особлива перевага вправ в тому, що вони не вимагають багато часу: всього дев'ять хвилин на день - три рази по три хвилини, - і дитина буде застрахована від перспективи вдягнути окуляри в молодому віці.