

Консультация «Гимнастика для глаз»

В процессе восприятия окружающего мира многое мы узнаем с помощью зрения: о форме, величине, цвете предметов, а также степень их удаленности относительно друг друга и их расположение в пространстве. Различные функции зрения помогают получить нам богатую информацию об окружающем мире. Двигательные функции, острота зрения, поле зрения, характер зрения, цветоразличение – основные функции **глаза**. Количество детей с различными нарушениями зрения, которые входят в группу риска, растет год от года.

По профилактике переутомления **глаз** и коррекции нарушений зрения, зрительная **гимнастика** является одной из основных форм работы педагогов.

Профилактика нарушения зрения детей – основная цель **гимнастики для глаз**.

Основными задачами являются:

- укрепление **глазных** мышц и предупреждение их переутомления;
- улучшение кровоснабжения тканей **глаза**;
- снятие напряжения зрительного аппарата;
- укрепление мышцы век;
- общее оздоровление зрительного аппарата

Комплексы **гимнастики** делятся по возрастам так:

3-4 года – первые упражнения простые упражнения;

5-7 лет – расслабляющая **гимнастика**.

7 лет – к расслабляющим упражнениям можно добавить комплекс, направленный на укрепление **глазных мышц**.

Вот самые распространенные упражнения, включенные во все комплексы **гимнастик для глаз**:

«*Бабочка машет крылышками*», «*Метелки*» - моргание – происходит отдых, очищение и смывание **глаз**.

«*Письмо носом*» - снижает напряжение в области **глаз**.

«*Зоркие глазки*» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

«*Стрельба глазами*» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

Регулярно проводите с детьми **гимнастику для глаз**, превратив это в ежедневную увлекательную игру. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью ребенка.

Зрение детей является одной из самых больших драгоценностей, потеряв которую очень трудно вернуть. Поэтому зрение ребенка необходимо оберегать, и **глазная гимнастика** занимает одно из самых важных мест в работе по профилактике и коррекции. В нашем дошкольном образовательном учреждении решаются задачи, связанные с укреплением, сохранением здоровья и физического развития детей. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику его развития.