

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 9 муниципального образования городской округ  
город-курорт Сочи Краснодарского края  
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон/факс 247-14-71/247-21-85\_  
e-mail: dou@edu.sochi.ru

## **Консультация для родителей**

на тему:

**«Роль зрительной гимнастики в развитии  
детей дошкольного возраста».**

Подготовила:  
учитель — дефектолог  
Сумина Тамара Валерьевна

Сочи 2023 г.

## Роль зрительной гимнастики в развитии детей.

В наше время, дети с каждым днём получают все большие объемы информации, что сказывается на их зрении, а именно на утомляемости глаз и снижении остроты зрения. **Упражнения для восстановления зрения у детей**, такие как **гимнастика для глаз** и **упражнения на расслабление глаз - пальминг**, могут стать хорошим дополнением к лечению зрения Вашего ребенка и стать отличной профилактикой зрения.

Перед выполнением упражнений для глаз, следует знать три простых правила:

- упражнения нужно выполнять без очков или контактных линз;
- упражнения выполняются не спеша;
- упражнения нужно проводить, когда в комнате нет никаких внешних раздражителей (различный шум, громкий разговор, включенный телевизор и т.д.).

### Как проводить упражнения для глаз?

Упражнения для глаз будут аналогичны тренировкам и других мышечных групп, а поэтому как перед любой тренировкой необходимо провести разминку, чтобы включить глазные мышцы в работу и получить позитивный результат от проведения гимнастики для глаз.



### Пальминг

Пальминг одно из самых известных и в тоже время простых упражнений для расслабления глаз. Данное упражнение можно делать продолжительное число времени и к его преимуществу, это улучшение кровообращения и обмена веществ за счет прогрева глаз ладонями, а также возможность дать мышцам глаз отдохнуть и восстановится после зрительной нагрузки.

Для начала нужно сесть прямо и полностью расслабиться. После чего ребенок потирая руки друг о друга, разогревает их и складывает крест на крест. Важно, чтобы ладони не прижимались сильно к лицу ребенка, а середина ладони каждой из рук

находилась напротив соответствующего глаза. В этот момент пальцы рук могут быть расположены как удобно ребенку. Так же стоит отметить, чтобы ладони были прижаты друг к другу вплотную и не пропускали свет.

После чего ребенок локти ребенка опускаются на стол, при это шея и позвоночник находятся практически на одной прямой линии. Убедитесь, что ребенок не напряжен, его тело, спина, шея, а также руки полностью должны быть расслаблены. Также ребенок должен быть спокоен в период выполнения пальминга, поэтому если перед этим он играл или смотрел какой-то эмоциональный сюжет по телевизору или компьютеру, дайте ему время успокоится.

Когда ребенок приступил к выполнению данного упражнения, попросите его, чтобы он подумал о чем-то приятном и спокойном и сосредоточился на этом. Понятно, что дети в большинстве своем непоседливы, и выполнять монотонные упражнения требующие повышенной концентрации им тяжело, данное упражнение не отнимет много времени до 5 минут 2-3 раза в день будет вполне достаточно. Когда ребенок выполнил упражнения, скажите ему, чтобы он не сразу отводил руки открывал глаза, а вначале постепенно приоткрывает ладони и даст глазам адаптироваться к свету.

Ребенок может выполнять данное упражнение не только в дома, но и в школе на переменах, если позволяет обстановка. Несколько минут пальминга помогут глазам Вашего ребенка немного отдохнуть, чтобы приступить к последующим нагрузкам в школе или дома.

## **Гимнастика для глаз**

Преимущество данных упражнений помимо улучшения кровообращения и обмена веществ укрепление мышц глаз. Ведь сильные глазные мышцы позволят ребенку лучше фокусироваться на предметах и не испытывать усталость и дискомфорт в глазах. Гимнастика для глаз будет держать в тонусе зрения Вашего ребенка. В случае близорукости, гимнастика для глаз позволит наряду с аппаратным лечением значительно улучшить, а в некоторых случаях (низкая степень близорукости) и практически восстановить зрение. Важный момент в гимнастике для глаз все упражнения делаются без закрепощения (делаются легко и не зажато) и напряжения глаз, это важный момент при выполнении зрительных упражнений! Желательно, чтобы упражнения по гимнастике для глаз были подобраны врачами, но Вы и Ваши дети можете выполнять их

самостоятельно.

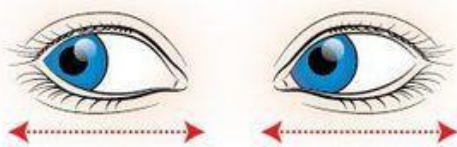
Гимнастику для глаз (в частности при близорукости) следует выполнять 2-3 раза в день в определенной последовательности. Вот одни из простых и эффективных упражнений:

- Моргание глазами с перерывом в 5 секунд, данное упражнение можно выполнять практически везде;
- Крепко зажмуриться на несколько секунд, после чего открыть глаза и повторить снова (делать несколько раз);
- Стоя вытянуть перед собой вперед руку на нос и пристально смотреть на палец, медленно приближая его к себе.
- Вращение глазами, смотрите вверх, вниз и в разные стороны.

**Улучшить фокусировку мышц глаз** поможет упражнения, смысл которого состоит в том, чтобы попеременно смотреть то на точку на стекле, то на предмет за окном в выбранной точке. Эффект заключается в следующем: изображение за окном становится четким, а первоначально было размытым.

Выполнение упражнений для восстановления зрения будут отличной профилактикой при здоровом зрении, но не будет недостаточным для полноценного лечения зрения Вашего ребенка!

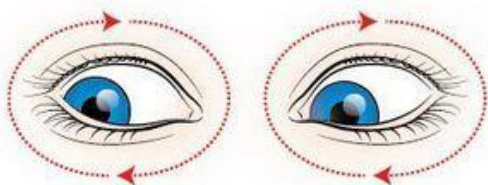
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



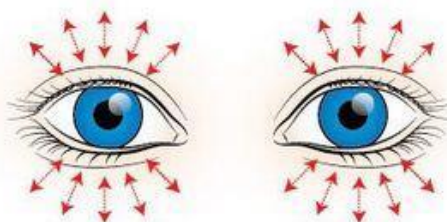
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



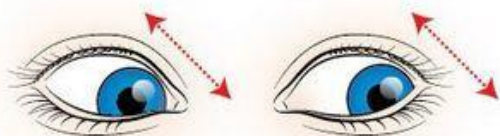
Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



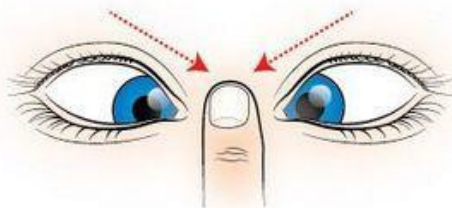
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



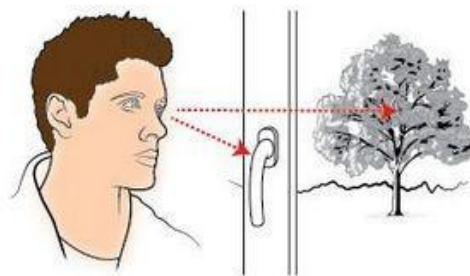
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**