

Зарядка для глаз

Уважаемые родители! В этот раз я хочу предложить Вам проявить заботу об органе, который сейчас оказался, наверное, в наиболее стрессовой ситуации, это орган зрения. Всем известно, что глаза очень важно беречь, но мы так редко уделяем этому время. Часто ссылаясь на его нехватку, а порой просто не знаем, как это сделать правильно. Давайте разберёмся! У нас сейчас освободилось время не только для того, чтобы научить наших деток заботиться о своих глазках, но и самим потренироваться.

Итак, вперед! Будьте здоровы!

Немного теории:

Физкультурой с малышами занимаются многие мамы или папы, но при этом не все знают, что важны не только упражнения для мышц тела, но и гимнастика для глаз. Природа создала органы зрения для того, чтобы смотреть вдаль, но современная жизнь заставляет их выполнять несвойственные функции: разглядывать мелкие символы и предметы, часами смотреть на монитор компьютера. Неудивительно, что очень много людей страдает близорукостью и другими подобными проблемами. Чтобы глаза могли без ущерба для своих функций переносить высокие нагрузки, их нужно тренировать.

Значение глазной гимнастики

Мышцы органов зрения не только двигают глазные яблоки – они изменяют кривизну хрусталика, способствуют хорошему движению крови по сосудам. Специальные упражнения снимают утомление глаз, подготавливают их к усиленной работе в школьные годы. При правильно подобранном комплексе можно остановить офтальмологические заболевания в начальной стадии и даже добиться полного восстановления функций.

Упражнения помогут глазам отдохнуть, снимут спазмы. Если вы оставили малыша без внимания, а через некоторое время застали его с красными уставшими глазами уткнувшимся в электронную игру, срочно сделайте с ним несколько упражнений. Конечно, через некоторое время мышцы расслабятся и сами, но лучше не подвергать их дополнительному напряжению.

Зрительная гимнастика не только укрепит мышцы глаз дошкольника. Она

поможет ему понять, как важно беречь зрение. Рассказывайте ребенку, что человек, который плохо видит, не сможет стать летчиком или космонавтом, ему запрещены многие виды спорта. ***Если Вы считаете нужным***, чтобы ребенок оценил этот дар природы, наденьте ему повязку из полупрозрачной ткани или очки с дымчатыми стеклами. Хочет ли он всю жизнь провести в таком размытом, расплывчатом мире? Если нет, то должен заботиться о своих глазках, беречь и тренировать их.

Как правильно проводить занятия?

Ни в коем случае не заставляйте малыша делать гимнастику для органов зрения, не пугайте, что без упражнений он перестанет видеть. ***Предложите ребенку поиграть в интересную игру, которая очень обрадует его глазки.***

Планируйте занятия так, чтобы они не наскучили непоседливому сорванцу. Для начала проводите гимнастику трижды в день минут по 5, а потом отпустите ребенка отдохнуть, порезвиться. Начинать занятия можно с детьми раннего возраста, около 3 лет.

ВАЖНО! Предварительно желательно проконсультироваться с офтальмологом, обсудить методику (а их не мало, возможно Вам понравится какая-то другая), которую собираетесь применить, получить советы. Если в семье плохая наследственность или у ребенка были замечены какие-либо отклонения от нормального зрения, любые процедуры можно проводить только по рекомендации специалиста.

Объясните малышу, что бегать будут только глазки, головой двигать нельзя. Если заметите, что ребенок вертит шейю, первое время придержите его затылок.

Гимнастика для глаз



Как проводить гимнастику весело

Сопровождайте гимнастику веселыми сказками, шутками, постарайтесь выучить с малышом стихи. Можно взять текст, где расписаны упражнения на каждый день недели, – ежедневно делайте соответствующие движения. Воскресенье посвятите массажу: через закрытые веки проводите пальцем по глазным яблокам круговыми движениями сначала в одну, потом в другую сторону. Сначала вы сами будете подсказывать детям в стихах нужные действия, потом ребенок выучит четверостишия и будет говорить их сам:

Стихотворение для гимнастики для глаз

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник,
Как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево,
Ходят вправо
Не устанут никогда.
В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль!
Что вблизи, и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать!
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой!
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять!
Чтобы глазки закалялись,
Надо воздухом дышать!

Иногда уже у дошкольников врачи замечают снижение остроты зрения. Винить в этом только телевизоры, планшеты и компьютеры не совсем правильно. Конечно, свою немалую лепту они вносят, но есть и другие причины. Посоветуйтесь с офтальмологом, он определит, что послужило поводом плохой работы органов зрения:

- ✓ наследственность;
- ✓ недостаток витаминов А, В, D, а также железа и цинка;
- ✓ сильная нагрузка на глаза;
- ✓ заболевания позвоночника;

- ✓ малая подвижность, из-за которой ткани глаз плохо насыщаются кислородом.
- ✓ врожденные патологии.

Если ребенок увлечен рукоделием, лепкой, чтением или другими занятиями, вызывающими напряжение глаз, правильно оборудуйте его рабочее место. Установите лампу на кронштейне, позволяющую направить свет на область работы. Смотрите, чтобы малыш не горбился, не наклонялся к изделию и не подносил его близко к глазам. Если он жалуется, что на большом расстоянии не может рассмотреть все детали, сходите в офтальмологический кабинет и проверьте зрение ребенка.

Физминутка для глаз

Наблюдайте за предметом

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17916492558222338623&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%2B%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1586765994770558-1030241048508957951900210-production-app-host-vla-web-yp-35&redircnt=1586766005.1>

Ну, а теперь зарядка для мышц всего тела и снова от инструкторов по физической культуре из разных городов России

Для детей раннего младшего возраста 2-3 года

https://vk.com/video-107796297_456239598?api_access_key=27f29c24a0e5688525

Для детей младшего возраста 3-4 года

https://vk.com/video-105969399_456239036

А здесь мастер-класс по изготовлению и дальнейшему применению настоящего

«космического» мяча:

https://vk.com/wall-107796297_75702

Для детей среднего возраста 4-5 лет

Предложите ребятам игру-зарядку с ускорением «В поход пойдём!», она им хорошо известна и наверняка порадует:

https://vk.com/video-105969399_456239131

Для детей старшего подготовительного возраста 5-8 лет

Веселая зарядка «Двигайся-замри»:

https://vk.com/wall-107796297_75487

И, напоследок, предложите ребятам посмотреть спортивно-познавательный мультфильм о видах спорта и их правилах:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2816388665403760771&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1587462514769198-1450773208240354610000300-production-app-host-sas-web-yp-172&redircnt=1587462528.1>