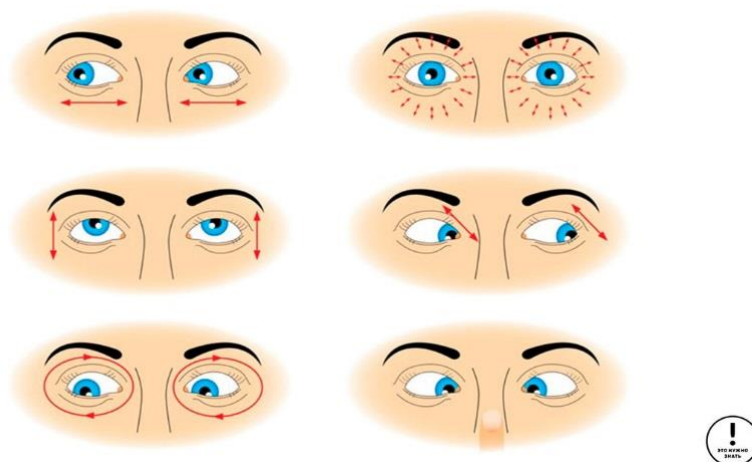


Консультация для родителей и воспитателей

«Всю неделю по порядку глазки делают зарядку»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

Состояние зрения-одно из характеристик здоровья дошкольников. Высокие зрительные нагрузки провоцируют у детей немало проблем со зрением, что значительно снижает качество восприятия ими окружающего мира. Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться-важнейшая задача как для родителей, так и для педагогов. Комплексы зрительных гимнастик можно проводить по тематическому принципу. Педагоги знают, как трудно бывает старшим дошкольникам запомнить последовательность дней недели. Поэтому использование специального комплекса зрительной гимнастики в каждый из дней поможет им в этом нелегком деле.



В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят, на траву,

И обратно в высоту.

Посмотреть вверх, вниз; голова остается неподвижной. Упражнение снимает глазное напряжение.

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устают никогда.

Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной. Упражнение снимает глазное напряжение.

В среду в жмурки мы играем:

Плотно глазки закрываем,

Раз, два, три, четыре, пять-

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем-

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть. Упражнение снимает глазное напряжение.

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи, а что вдали-

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстоянии 25-30см от глаз; перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, а затем опустить руку. Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

Смотреть вверх, вправо, вниз, влево, вверх и в обратном порядке-влево, вниз, вправо, вверх. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой,

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый, затем в нижний левый угол окна; перевести взгляд в верхний левый и в нижний правый угол окна. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Закреть глаза, массировать веки круговыми движениями пальцев: верхнее-от носа к наружному краю глаз; нижнее-от наружного края к носу, а затем наоборот. Упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.