

Чем полезна зрительная гимнастика в дошкольном возрасте?



Зрительная гимнастика имеет разноплановое значение для детей с отклонениями зрения. Благодаря выполнению комплексов происходит снижение глазной нагрузки.

Ее используют с профилактической целью для предотвращения переутомления мышечного аппарата глаз и как следствие для улучшения зрения.

Правила выполнения

Гимнастика выполняется ежедневно:

- комплекс упражнений должен длиться от двух до пяти минут;
- в течение каждого дня повторяют комплексы до шести раз;
- время для занятий подбирают индивидуально (это может быть любое удобное время занятий или отдыха).

Чтобы поддержать интерес ребенка и не утратить игрового стиля, комплексы выполняют с использованием стихов.

Перед началом лечебной гимнастики принимают исходное положение, выпрямляя спину и направляя взгляд перед собой.

Использование ярких предметов подчеркивает игровой стиль. Яркие объекты размещают чуть выше глаз детей, следя за тем, чтобы амплитуда движений глазами была максимальна. **Главное правило – голова неподвижна.**

Все упражнения в комплексе повторяют не спеша, плавно, не допуская рывков и изменения темпа. Это помогает детям сосредоточиться и чувствовать себя комфортно.

Самые эффективные упражнения

Наибольшей популярностью пользуются упражнения:

- «Ладони» — закрывания ладонями глаз на тридцать секунд для снятия напряжения глаз.

- «Филин» — ребенку предлагают крепко зажмуриться, а потом быстро открыть глаза максимально и зафиксировать на несколько секунд.
- «Далеко-близко» — игра, во время которой ребенок переводит глаза с предмета в комнате на далеко расположенный за окном объект.
- «Листья» — следить взглядом за падающими листьями с неподвижной головой.
- «Солнышко» — повторять глазами траекторию движения солнца (слева кверху и направо вниз).