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:

* **«Ладошки»** — 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).