ВОТ РОДИЛСЯ МАЛЫШ !

ЭТО САМОЕ ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ В ЖИЗНИ!



МАЛЫШ ТОЛЬКО ПРИШЁЛ В НАШ МИР, И У НЕГО ЕСТЬ ВСЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ 100 % ЗРЕНИЯ !!!

ПРИРОДА СОЗДАЛА ГЛАЗА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ ВДАЛЬ, НО СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ИХ ВЫПОЛНЯТЬ НЕСВОЙСТВЕННЫЕ ФУНКЦИИ:

* РАЗГЛЯДЫВАТЬ МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ;
* ЧИТАТЬ КНИГИ;
* НАХОДИТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ, ОГРАНИЧЕННОМ

СТЕНАМИ КВАРТИРЫ;

* ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ.

**ПАГУБНО ВЛИЯЮТ НА ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ И ТОНУС МЫШЦ:**

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ;

ТРАВМЫ;

ПОНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА, ЦИНКА, ВИТАМИНОВ A, B, D;

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА (ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ РЕБЁНКА);

МАЛАЯ ПОДВИЖНОСТЬ (ИЗ-ЗА КОТОРОЙ ТКАНИ ГЛАЗА ПЛОХО НАСЫЩАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ);

ИЗЛИШНЕЕ УМСТВЕННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

**В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ДЕСЯТИ ЛЕТ РЕБЁНКА ИДЁТ ИНТЕНСИВНОЕ РАЗВИТИЕ ЕГО ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ. ПОЛНОСТЬЮ ЗРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ФОРМИРУЕТСЯ ТОЛЬКО К 12 ГОДАМ!**

НЕКОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ ПЫТАЮТСЯ ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К ЧТЕНИЮ ЧУТЬ ЛИ НЕ С ПЕЛЁНОК. ЭТО ПЛОХО!

ХРУСТАЛИКУ ВРЕДНО ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА МЕЛКИХ СИМВОЛАХ (КАРТИНКАХ), ТАК КАК МЫШЦА, МЕНЯЮЩАЯ ЕГО КРИВИЗНУ, ЕЩЁ НЕ РАЗВИТА!

ТАКЖЕ ВРЕДНО СМОТРЕТЬ МУЛЬТИКИ С ЭКРАНОВ ТЕЛЕФОНА ИЛИ ДРУГИХ ЭКРАНОВ МАЛЕНЬКОГО РАЗМЕРА**.**

**СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ, НАУЧИТЬ РЕБЁНКА РАЦИОНАЛЬНО ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

**– ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ** САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ЗАДАЧИ ЯВЛЯЕТСЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.



**КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

РЕШИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ДОШКОЛЬНИКА ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ УПРАЖНЕНИЯМ, МОЖЕТ ТОЛЬКО ОФТАЛЬМОЛОГ ПОСЛЕ ОСМОТРА.

**ЗАНИМАЯСЬ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ГЛАЗ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

* РАБОТАТЬ ТОЛЬКО ГЛАЗАМИ: ГОЛОВА И ШЕЯ ОСТАЮТСЯ НЕПОДВИЖНЫМИ;
* СЛЕДИТЬ ЗА НАГРУЗКОЙ: ПЕРВЫЕ ДНИ ДОСТАТОЧНО ЗАНИМАТЬСЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО СЕКУНД (КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ И ПОВТОРОВ ЛУЧШЕ УВЕЛИЧИВАТЬ ПОСТЕПЕННО, ИНАЧЕ САМА ГИМНАСТИКА ОКАЖЕТСЯ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ НАГРУЗКОЙ НА ГЛАЗА РЕБЁНКА);
* ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭФФЕКТА ЗАНИМАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНО 2-3 РАЗА В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 3-5 МИНУТ;
* ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОПУЛЯРНЫЕ МЕТОДИКИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ ДЕТЕЙ.
* ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИНТЕРЕСА К ГИМНАСТИКЕ СПОЛЬЗОВАТЬ МУЗЫКУ, СТИХИ, ПОТЕШКИ, ПЕСНИ, СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ИГРЫ.

**КАК ПРАВИЛЬНО И КОГДА ПРОВОДИТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ?**

* НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ, НЕ ПУГАЙТЕ, ЧТО БЕЗ УПРАЖНЕНИЙ ГЛАЗКИ ПЕРЕСТАНУТ ВИДЕТЬ!
* ПРЕДЛОЖИТЕ ДЕТЯМ «ПОИГРАТЬ В ИНТЕРЕСНУЮ ИГРУ, КОТОРАЯ ОЧЕНЬ ОБРАДУЕТ ИХ ГЛАЗКИ».
* ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО БЕГАТЬ БУДУТ ТОЛЬКО ГЛАЗКИ, ГОЛОВОЙ ДВИГАТЬ НЕЛЬЗЯ.
* ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО РЕБЁНОК ВЕРТИТ ГОЛОВОЙ, ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ПРИДЕРЖИТЕ ЕГО ЗАТЫЛОК.
* ВКЛЮЧАЙТЕ ГИМНАСТИКУ В ЗАНЯТИЯ, ПРОГУЛКУ И РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ.
* ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАГЛЯДНЫЙ ПОКАЗ ДЕЙСТВИЙ.
* ДЛЯ ФИКСАЦИИ ВЗОРА ПРИМЕНЯЙТЕ СИГНАЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАДАННЫМ СЮЖЕТОМ.
* ДЕМОНСТРАЦИЮ ПРЕДМЕТА ПРОИЗВОДИТЕ НА УРОВНЕ ГЛАЗ ДЕТЕЙ.



**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГЛАЗНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

* НА ПРОГУЛКЕ:
* ЗАКРЫВАЯ ПО ОЧЕРЕДИ ТО ПРАВЫЙ, ТО ЛЕВЫЙ ГЛАЗ, СЛЕДИТЬ ЗА МАШИНОЙ СОБАЧКОЙ И ДРУГИМИ ДВИЖУЩИМИСЯ ОБЪЕКТАМИ.
* БРОСАТЬ МЯЧ В ЦЕЛЬ, РАЗВИВАЯ И ЗРЕНИЕ, И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.
* «ОБРИСОВЫВАТЬ» ГЛАЗАМИ ПО КОНТУРУ КРУПНЫЙ ПРЕДМЕТ.
* НЕ ПОВОРАЧИВАЯЯ ГОЛОВЫ, НАЗЫВАТЬ ВСЁ, ЧТО СМОГЛИ УВИДЕТЬ ГЛАЗА.
* НАЙТИ И ОПИСАТЬ САМЫЙ ДАЛЬНИЙ И САМЫЙ БЛИЖНИЙ ПРЕДМЕТ.
* НА ЗАНЯТИЯХ И В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:
* ГЛЯДЯ В ОДНУ ТОЧКУ, «НАРИСОВАТЬ» НОСОМ В ВОЗДУХЕ КРУЖОК, КВАДРАТ, БУКВУ ИЛИ ЦИФРУ (КОГДА УПРАЖНЕНИЕ БУДЕТ ХОРОШО ПОЛУЧАТЬСЯ, ДОШКОЛЬНИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗОБРАЖАЮТ КАКИЕ-НИБУДЬ ФИГУРЫ, А ВЫ УГАДЫВАЕТЕ).
* «МАРШРУТ» ─ ОБВОДЯ КОНТУР КРУПНЫХ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР, ВЫРЕЗАННЫХ ИЗ ЦВЕТНОЙ БУМАГИ, ДЕТИ СЛЕДЯТ ВЗГЛЯДОМ ЗА ДВИЖЕНИЕМ УКАЗКИ (ЭТО УПРАЖНЕНИЕ С МЕТКОЙ, СПОСОБСТВУЕТ ГЛУБОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ).

* «ПОЛЁТ» ─ СЛЕДОВАТЬ ВЗГЛЯДОМ ЗА ВООБРАЖАЕМОЙ МУХОЙ, ЛЕТАЮЩЕЙ ПО КРУГУ.
* «ГОНКИ» (1-2 ГОДА) ─ РЕБЁНОК СИДИТ ЗА СТОЛОМ, СОПРОВОЖДАЯ ВЗГЛЯДОМ МАШИНКУ, ЗАПУЩЕННУЮ ВЗРОСЛЫМ, ПО НАПРАВЛЕНИЮ К РЕБЁНКУ (ГЛАЗА СЛЕДЯТ ЗА ИГРУШКОЙ, А ДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ).

**НА ЗАНЯТИЯХ И В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ В СТИХАХ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений 1 Первый тренировочный комплекс нацелен на улучш** | «ОВОЩИ»  ОСЛИК ХОДИТ ВЫБИРАЕТ,  (Обвести глазами круг в одну сторону)  ЧТО СНАЧАЛА СЪЕСТЬ НЕ ЗНАЕТ.  (Обвести глазами круг в другую сторону)  НАВЕРХУ СОЗРЕЛА СЛИВА  А ВНИЗУ РАСТЁТ КРАПИВА, СЛЕВА – СВЁКЛА, СПРАВА – БРЮКВА,  СЛЕВА – ТЫКВА, СПРАВА – КЛЮКВА, СНИЗУ– СВЕЖАЯ ТРАВА, СВЕРХУ – СОЧНАЯ БОТВА.  ВЫБРАТЬ НИЧЕГО НЕ СМОГ  (Зажмурить  глаза)  И БЕЗ СИЛ НА ЗЕМЛЮ СЛЕГ.  (поморгать 10 раз) | **https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRCTFzXdt8QTeNJm2KxbW_665jxsLvld0OG4lc0a0GnT2CRTHFX** |

|  |  |
| --- | --- |
| ЭТО ЧАСИКИ-ГЛАЗА,  ТИКАЮТ ТУДА-СЮДА.  ХОДЯТ ВЛЕВО, ХОДЯТ ВПРАВО.  И НЕ СТИХНУТ НИКОГДА.  **Комплекс упражнений 1 Первый тренировочный комплекс нацелен на улучш** | СТАЛО ВДРУГ ТЕМНЫМ-ТЕМНО ─ НАДО НАМ ЗАЖМУРИТЬСЯ.  ДЕНЬ НАСТАЛ, И ВОТ ОПЯТЬ ─ НАДО ГЛАЗКИ ОТКРЫВАТЬ.  ДО ПЯТИ С ТОБОЙ СЧИТАЕМ, СНОВА ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ.  https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTRiYWASOIyjfO2UwQPmIRzhXh7k9UR3KadDfGdurkVC036FJut |

**ПАЛЬМИНГ – САМОЕ ЛЁГКОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ.**

**УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ НА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И БОЛИ В ДРУГИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА.**

СПИ ГЛАЗОК, СПИ ДРУГОЙ,

ГЛАЗКИ РУЧКАМИ ПРИКРОЙ.

**КАК ВЫПОЛНЯТЬ:**

1) ПОТРИТЕ ЛАДОНИ С СИЛОЙ ДРУГ О ДРУГА ДЛЯ РАЗОГРЕВА;

2) ЗАКРЫТЫЕ ГЛАЗА НАКРОЙТЕ РУКАМИ ТАК, ЧТОБЫ ЛАДОНИ ЧАШЕОБРАЗНОЙ ФОРМЫ, НЕ КАСАЯСЬ ГЛАЗ, ЛЕЖАЛИ НА СКУЛАХ, А ПАЛЬЦЫ НА ЛБУ (К ГЛАЗАМ НЕ ДОЛЖЕН ПОПАДАТЬ НИ ОДИН ЛУЧИК СВЕТА, ЛОКТИ ─ НА СТОЛЕ ИЛИ НА КОЛЕНЯХ, ШЕЯ И ПОЗВОНОЧНИК ─ НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ);

3) ЧЕРЕЗ 4-5 МИНУТ, НЕ ОТКРЫВАЯ ГЛАЗ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД, ОПУСТИТЕ РУКИ НА СТОЛ (КОЛЕНИ);

4) ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ**

**ВСЕХ ВОЗРАСТОВ!**