

Глазки отдыхают, или как сохранить орлиный взгляд навсегда.

Консультация для родителей
(старшие группы)

Одна из серьезных проблем, с которой сталкивается ребенок, начиная учиться в школе, — большое напряжение на зрение. Я предлагаю комплекс простых упражнений, позволяющих избежать перенапряжения глаз. Приучите ребенка выполнять эти упражнения ежедневно и обязательно, если он чувствует, что глазки устали.

Перед гимнастикой для глаз хорошо проделать комплекс релаксационных упражнений в течение 3—5 минут.

Чтобы снять общее напряжение можно использовать методику глубокого дыхания. Для этого:

1. Сядь удобно. Положи руки на живот, в область пупка.

2. Глубоко вдохни. Руки должны почувствовать, как живот надувается. Задержи дыхание на 1—2 минуты.

3. Постепенно выдохни через рот. Руки должны почувствовать, как сжимаются мышцы живота. Повтори упражнение пять раз.

Далее нам необходимо расслабить мышцы шеи, головы и лица, снять напряжение плечевого пояса.

1. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. На выдохе медленно опусти подбородок на грудь. Расслабь шею и плечи.

2. На вдохе медленно и плавно начинай круговые движения головой в левую сторону. Плечи расслаблены.

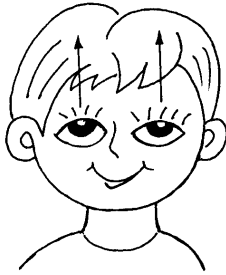
3. При движении головы в правую сторону и вниз, в исходное положение, сделай выдох. Повтори 2 раза, затем поменяй направление вращения и повтори упражнение 3 раза.



Во время выполнения всех упражнений для глаз голова должна быть неподвижна, двигаются только глазки. Стараясь хорошо выполнить упражнение, ребенок должен чувствовать только приятное напряжение и никакой боли. Выполняя гимнастику для глаз, не следует напрягать глаза, взгляд должен скользить по предметам, лишь отмечая их наличие, не более.

1. Сядь удобно, голову держи прямо, улыбнись.

2. Быстро-быстро поморгай глазками, как будто это крылышки бабочки. 15 сек.



3. Не поднимая головы, посмотри вверх, еще выше. Постарайся увидеть, что же находится над твоей головой.



4. А сейчас, не наклоняя голову, посмотри вниз, постарайся заглянуть под подбородок. Похоже, там полный порядок, второй подбородок еще не растет.



5. Смотрим вправо, еще правее, как будто ты проверяешь чистое ли у тебя правое ухо.

6. А сейчас смотрим влево, еще левее. Голова не поворачивается. Какое оно, твое левое ухо?



7. Представь, что на расстоянии вытянутой руки перед тобой квадратное окно. Пройди взглядом по диагонали из нижнего левого угла в верхний правый.

После 5—7 повторений «проведи» диагональ из правого нижнего угла в верхний левый.

8. Закрой глаза и попробуй медленно «нарисовать» восьмерку. Сначала рисуем восьмерку с нижнего левого угла вправо. Затем в противоположном направлении. Глаза не напрягаются.



9. Закрой глаза и вращай ими по кругу, вначале по часовой, затем против часовой стрелки.



10. Крепко зажмурь глаза на 3—5 секунд, а затем открой на 3-5 секунд. Повтори 10 раз.

11. Посмотри за окошко и улыбнись. А теперь посмотри на оконную раму и сквозь нее на предмет далеко за окном (дерево, другой дом, человек, машина и пр.).

12. Еще раз не более 15 секунд поморгай глазами быстро-быстро, как бабочка крылышками.

Внимание! В упражнениях для глаз важно не переусердствовать.

Еще один самый простой и доступный способ хорошо расслабиться — лечь на пол и раскинуть ноги и руки как хочется. Закрывать глаза. Дыхание спокойное. Если при этом будет играть тихая спокойная музыка — то отдых получится на все 100.