

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения»

Гимнастика для глаз является обязательной частью занятия для детей с нарушением зрения и проводится на 7-10 минуте активной зрительной работы (аппликация, рисование, раскрашивание, рассматривание картинок с мелкими деталями рисунка, игры с мелким конструктором, собирание пазлов и т.д.) для детей младшего дошкольного возраста и на 13-18 минуте для детей старшего дошкольного возраста.

Под влиянием систематически выполняемых упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, при этом существенно улучшается кровоснабжение глаза, что способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

Уважаемые родители! Вашему вниманию предоставляется комплекс упражнений, доступный для его проведения с детьми в домашних условиях.

Комплекс упражнений для глаз по методу Э. С. Аветисова

1. Крепко зажмурь глаза на 5-6 с, затем широко открой их. Повторить упражнение 6-7 раз.
2. Часто моргай в течение 15 с. Повторить 3-4 раза. Улучшается кровообращение глаз.
3. Закрой глаза и массируй веки круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Делай круговые движения глазами сначала в одном, затем в другом направлении. Повторить 5-6 раз.

5. «Метка на стекле».

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем наметьте с ребенком для зрительной фиксации какой-либо объект за окном (например: дерево - рябина).

Объясните ребенку, что он должен смотреть обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем ему необходимо перевести взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд.

Далее ребенок поочередно переводит взор то на метку, то на объект. Длительность упражнения - 5 минут. Повторяется систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом.

Гимнастика для глаз



Составитель:
Мягих Галина Александровна,
учитель-дефектолог