

## Консультация для родителей

### «Гимнастика для глаз»

Инструктор по физической культуре  
Партальян Ю.М.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются задания в стихотворной форме

Также гимнастика проводится с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик. Широко используются в работе с дошкольниками таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене), повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль». Со старшими дошкольниками можно использовать комплексы в рисунках.

**Источник:** <https://www.lensmaster.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz.html>