

Гимнастика для глаз детям:

зачем и кому она нужна?

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Стрижова А.С.

Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.

Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

Цели:

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Нежелательно смотреть телевизор детям 3-4 лет. В крайнем случае, включить мультфильмы или другие познавательные программы можно на 15 минут не более. Детям постарше разрешается смотреть телевизор около получаса. Приучайте ребенка смотреть телевизор только сидя. Лежать на кровати за просмотром любимого мультика крайне нежелательно. Специальные рекомендации и упражнения для глаз помогут сохранить и укрепить зрение ребенка.

