

Консультация для родителей «Для чего нужна зрительная гимнастика»

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса. И почти 90% информации мы получаем с помощью зрения.

У современного ребёнка нагрузка на глаза огромная. Глаза выполняют огромную зрительную работу, особенно большую нагрузку дают современные гаджеты, если родители не контролируют время, проведенное их детьми за компьютерами, телефонами и другими устройствами.

Ведь от того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее.

А если у ребёнка дошкольного возраста уже существуют проблемы со зрением, то развитию и охране зрения и зрительного восприятия необходимо уделять пристальное внимание не только дома, но и в детском саду.

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушением зрения, она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Улучшает кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазах; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление. Способствует развитию концентрации и координации движений глаз. Также гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребёнка, на его работоспособность.

Поэтому обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня 3-5 минут. Упражнения могут быть разнообразными по форме и содержанию. Зрительная гимнастика должна проводиться в игровой форме и носить обучающий характер.

Перед проведением зрительной гимнастики нужно сформировать у ребёнка дошкольного возраста понимание представлений о необходимости заботы о своём здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для того, чтобы гимнастика для глаз была эффективной и полезной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность, закрепить полученные знания и умения.

Гимнастику важно проводить систематически, в индивидуальной или фронтальной форме работы, в бытовой, игровой, учебной деятельности; на прогулке, на занятиях, в режимные моменты.

