Упражнения для поднятия зрения

Формируя комплекс зрительной гимнастики для ребёнка, следует помнить, что применение больше пяти упражнений утомительно, следовательно, качество выполнения будет хуже. Задания с открытыми и закрытыми глазами чередуются. Дошкольникам рекомендовано проводить данные тренировки исключительно в игровой форме, используя легко запоминаемые стишки.

«Жмурки» Ребёнку необходимо зажмуриться, посчитать до пяти, открыть глаза. Повторить 7 раз. Следует внимательно следить за выполнением, так как быстрое выполнение приводит к усталости мышц и не несёт никакого положительного эффекта

«Далеко-близко» Рекомендовано выполнять перед окном. Суть данного упражнения для глаз заключается в том, чтобы поочередно смотреть на близко расположенный объект с дальнейшим переводом взгляда на предмет, находящийся далеко. Для маленьких детей данный метод удобно проводить, стоя непосредственно у окна, так как можно выбрать максимально далеко расположенный объект наблюдения, а на стекло наклеить, например, картинку. На рассматривание каждой цели отводится до 10 секунд. Выполнить 7 раз.

«Восьмёрочки» Пусть ребёнок мысленно представит цифру восемь, если малыш маленький, покажите, как она выглядит. Предложите взглядом нарисовать эту цифру. Внимательно следите за движением глаз. Для облегчения задания можно использовать рисунок со стрелочками. Поверните картинку так, чтобы получился знак «бесконечность» или восьмёрка на боку, предложите ребёнку нарисовать фигуру взглядом. Упражнение сделать 7 раз.

«Крестики-нолики» С правого верхнего угла комнаты перемещаем взгляд на левый нижний угол, затем с левого верхнего – на правый нижний. Делаем круговое движение глазами. За выполнением этого упражнения внимательно следим, так как дети очень часто выполняют движения не глазами, а головой. Делаем пять крестиков, пять ноликов. Этот комплекс можно выполнять и с закрытыми глазами

«Часики» Представляем себе большой циферблат или используем изображение с нарисованными или, если нет возможности, пользуемся настоящими часами. Движение глаз совпадают с движением секундной стрелки. На каждой цифре останавливаемся на 1-2 секунды. Выполняем 5-6 раз.

«Приближение» Исходное положение: рука максимально вытянута вперед, в руке ручка с ярким колпачком, к которому приковано наше внимание. Начинаем медленно передвигать предмет по направлению

к кончику нашего носа, взгляд от кончика ни на что не переводим. Как только колпачок становится просто ярким пятном, движение прекращаем. Делаем 5 секунд перерыва, затем еще 5 таких приближений

«Лёгкий отдых» Прикрыть глаза, посчитать с закрытыми глазами до 15, открыть глаза. Повторить 6 раз.

«Найди вещь» Лучше всего выполнять рядом с книжным шкафом или компьютерным столом. Родитель даёт задание найти взглядом какую-то вещь или книгу, и сказать, где она стоит.

«Туда-сюда» Сделать 7 вертикальных движений глазами, чередуя с горизонтальными движениями. У маленьких деток с выполнением этого упражнения может помочь яркая игрушка или предмет, за которым следует следить, пока родитель его двигает.

«Быстро-быстро». Интенсивно поморгать, считая до 5, сделать перерыв 1-2 секунды, затем выполнить ещё 5 раз.

Консультирования специалистов:

Старший воспитатель	понедельник
Наталья Владимировна Казанцева	16:00 – 16:30
Логопед Виктория Константиновна Селянина	вторник 08:00-16::30
Тифлопедагог Юлия Юрьевна Стахеева	среда 16:00 - 17:00

Добро пожаловать!

454087 г. Челябинск ул. Толбухина 6а,
телефон 269-33-91, ***269-28-02***
Заведующий МАДОУ
«ДС № 422 г. Челябинска»
Юдина Татьяна Юрьевна
http://madou422.ru

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 422 г. Челябинска

Берегите зрение

памятка родителям

Челябинск 2022