

Консультация на тему: «Зарядка для глаз у детей в возрасте 2- 4 лет».

Воспитатель: Селезнева О.Ю.



В этом возрасте ребенок, как правило, еще не способен долго концентрироваться на одном занятии. Это значит, что: продолжительность гимнастики не должна быть большой – лучше выполнять упражнения примерно 3 раза в день в течение 1- 2 минут; занятия необходимо проводить в игровой форме, и это стоит делать, когда малыш в хорошем настроении, ему комфортно, он не капризничает.

Первое упражнение, которое называется **«Жмурки»**, помогает укрепить мышцы глаз: попросите ребенка зажмуриться; досчитайте до трех; теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза. В данном случае важно, чтобы маленький ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы малышу проще было понять, что вы от него хотите.

Второе упражнение – **«Крылья бабочки»**. Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах. Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро- быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5- 10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один- два раза.

И третье упражнение, которое подойдет детям этого возраста, – **«Стишки-потешки»**. Оно дает возможность снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы. Вы рассказываете стихи, а ребенок при этом должен выполнять движения глазами, соответствующие тому, что вы произносите. При выполнении этого упражнения также нужно сначала показать все на собственном примере, чтобы малыш понимал, что ему надо делать. Можно взять, например, такие стихи: Вот стоит большая елка – Вот такой высоты (малыш поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки) У нее большие ветки – Вот такой ширины (малыш смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки) Есть на елке даже шишки (малыш смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки) , А внизу – берлога мишки (малыш смотрит вниз) , Зиму спит там косолапый (ребенок зажимает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажимается) И сосет в берлоге лапу. (При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы ребенок двигал именно глазами, а не головой. При необходимости аккуратно поправьте его и еще раз объясните, что нужно делать.)

