

Консультація для батьків

Комплекс зорових вправ, які слід проводити декілька разів на день перед складною зоровою роботою та після неї

*Підготувала: Світлана Виногорова,
вчитель-дефектолог ЗДО №11*

Шановні батьки!

Проводячи час з дітьми на карантині, дозуйте навантаження на очі. Особливо під час ігор дітей з гаджетами. Пропоную прості вправи для зняття зорового навантаження.

1. Міцно замружити очі на 3-5 секунд, а потім відкрити. Повторити 6-8 разів. Вправа зміцнює мускули повік, розслабляє мускули очей та покращує кровообіг.

2. Швидко моргати протягом 15 секунд. Повторити 3-4 рази. Вправа покращує кровопостачання мускулів ока.

3. Закрити очі та масажувати повіки круговими рухами пальців протягом 3 хвилин. Вправа розслабляє мускули очей, покращує їх кровопостачання.

Ігрова вправа на корекцію зору «Хто уважний»

1. Запропонуйте дитині подивитися спочатку праворуч, (тільки очима, не повертаючи голови), і розповісти, які предмети вона там побачила. Те саме виконати, дивлячись ліворуч.

2. Тримаючи голову прямо, підняти очі вгору, порахувати до 5. Потім опустити очі вниз до краю і побути в цьому положенні стільки ж часу. Повторити 2-3 рази.

3. Узяти довгу паличку з яскравою кулькою на кінці і, стоячи перед дитиною на відстані 2 метрів, робити кругові рухи великої амплітуди за годинниковою стрілкою перед очима дитини. Вона не повертаючи голови і не відриваючи погляду від кульки, рахує кількість кругових рухів. Після цього напрям руху змінюється на протилежний.

4. Дитина ставить свій вказівний палець на відстані 20 см від перенісся і, не відриваючи погляду від кінчика пальця, наближає його до перенісся. Завдання треба повторити 5-6 разів.

5. Поставити перед очима дитини на відстані 4-5 метрів яскраві іграшки по прямій лінії. Запропонувати їй обрати для себе уподобану іграшку. Дати завдання - подивитися на «свою» іграшку, потім перенести погляд на кінчик носа. Повторити 5-6 разів. Можливе розміщення іграшок в різних місцях кімнати по колу. В такому випадку дитина змінює своє положення на стільці, повертаючись у напрямку уподобаної іграшки.

6. Запропонувати дитині поблизити очима у швидкому темпі.

7. Заплющити очі і спокійно посидіти 1-2 хвилини.

Потрібно виконувати вправи разом з дитиною, тим самим ненав'язливе контролювати їхнє виконання. **І пам'ятайте, ви не повинні примушувати дитину до виконання вправ, для неї це має бути грою!**

Підготувала вчитель-дефектолог:

Виноградова Світлана Валеріївна