

## Для чего нужна зрительная гимнастика?

Человек рождается и познает окружающий мир. Важную роль в этом процессе играет зрение. Но, к сожалению, здоровые глаза и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. По наблюдениям врачей, с каждым годом на нашей планете увеличивается количество детей, страдающих глазными заболеваниями.

Дети страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией и косоглазием. С каждым годом число таких детей растет. Поэтому особое значение приобретает изучение особенностей развития зрительного восприятия у детей.

Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Комплекс зрительной гимнастики помогает профилактике глазных заболеваний, улучшению зрения, уменьшению утомления глаз и восстановлению зрения.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Памятка  
для  
родителей и педагогов

**«Зрительная  
гимнастика  
в стихах»**

Глухова Светлана Сергеевна  
учитель-дефектолог  
Кулик Екатерина Владимировна  
учитель-дефектолог

**«Веселая неделька»**  
**Гимнастика для глаз в стихах**

**Комплекс зрительной гимнастики «Весёлая неделька» поможет не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний.**

Всю неделю по порядку,  
Глазки делают зарядку.

**В понедельник**, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
(Поднять глаза вверх; опустить их вниз, голова неподвижна)

**Во вторник** часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)

**В среду** в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

**По четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)

**В пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

**Хоть в субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)

**В воскресенье** будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот)

**Без гимнастики, друзья,  
нашим глазкам  
жить нельзя!**