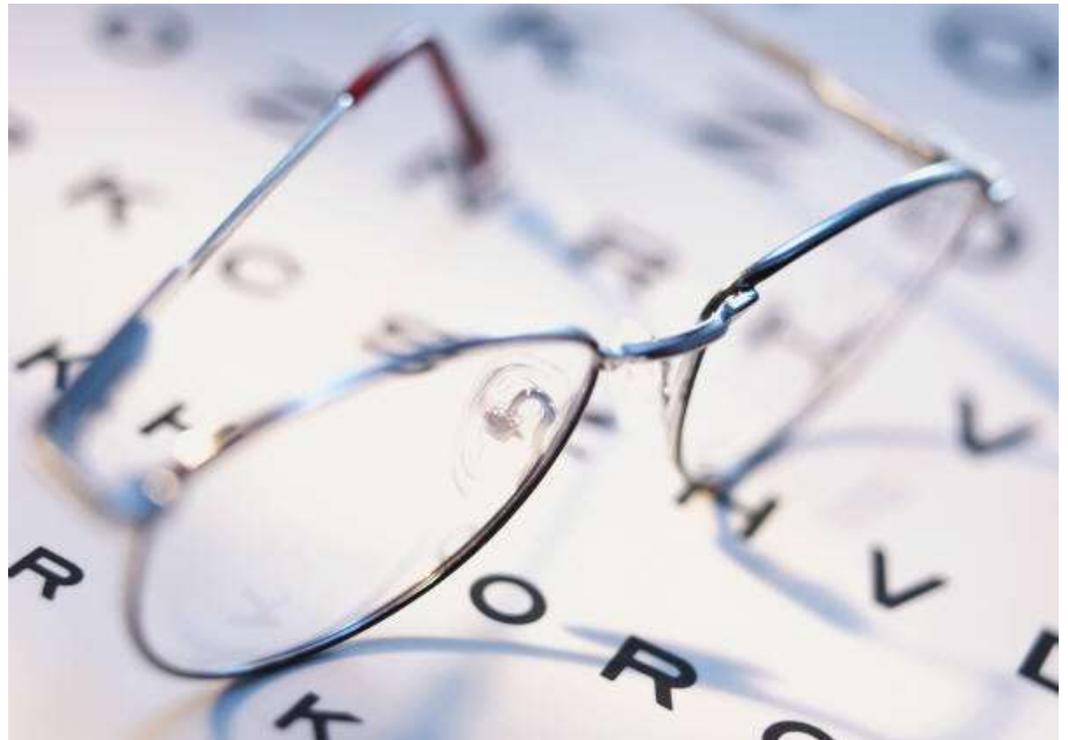


# **Рекомендации родителям по организации работы с детьми по сохранению и профилактике зрения**



# Пояснительная записка к зрительной гимнастике

- **Цель:** профилактика зрительных расстройств, и восстановление утраченного зрения, укрепление глазодвигательных мышц
- **Средства обучения:** компьютер с программой Power Point, мультимедийный проектор.
- **Комментарии:** этот тренажер составлен для сохранения зрения и профилактики зрительных патологий для детей дошкольного возраста в период большой зрительной нагрузки учитывая возраст вашего ребенка и рекомендации вы способствуете сохранению зрительной функции. Можно индивидуально, дома. Большую помощь оказывает детям с нарушениями пространственного восприятия, зрения.
- Для выполнения упражнений нужно просто запустить программу и следить за фигурами.

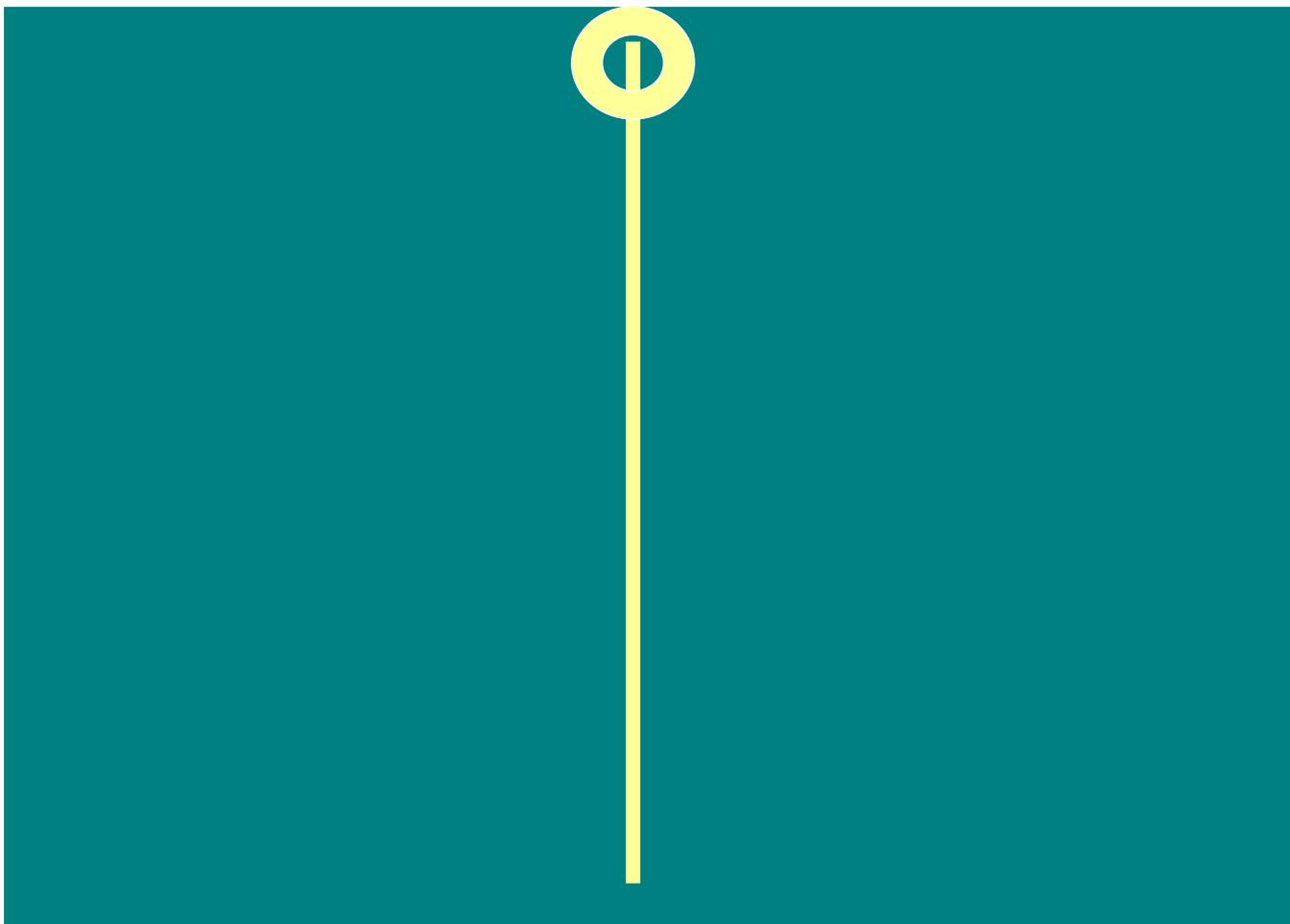
# Гимнастика направленная на снятие зрительного напряжения

## «ПАЛЬМИНГ»

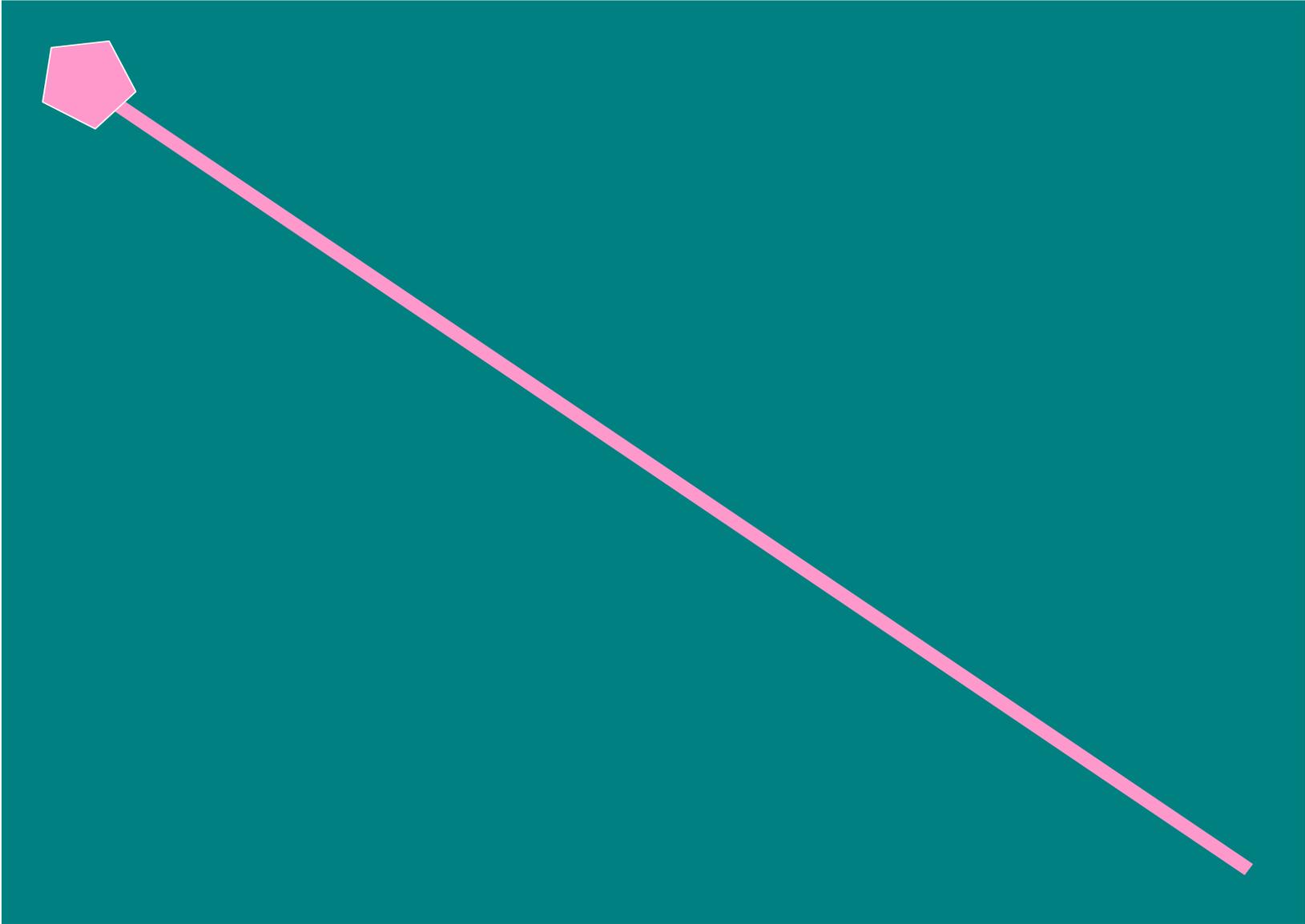
- Растираем ладони , до ощущения тепла.
- Закрываем глаза.
- Прикрываем веки ладонями (1-2 мин.).
- Глаза закрыты. Поочередно опускаем и поднимаем руки ( 1раз).

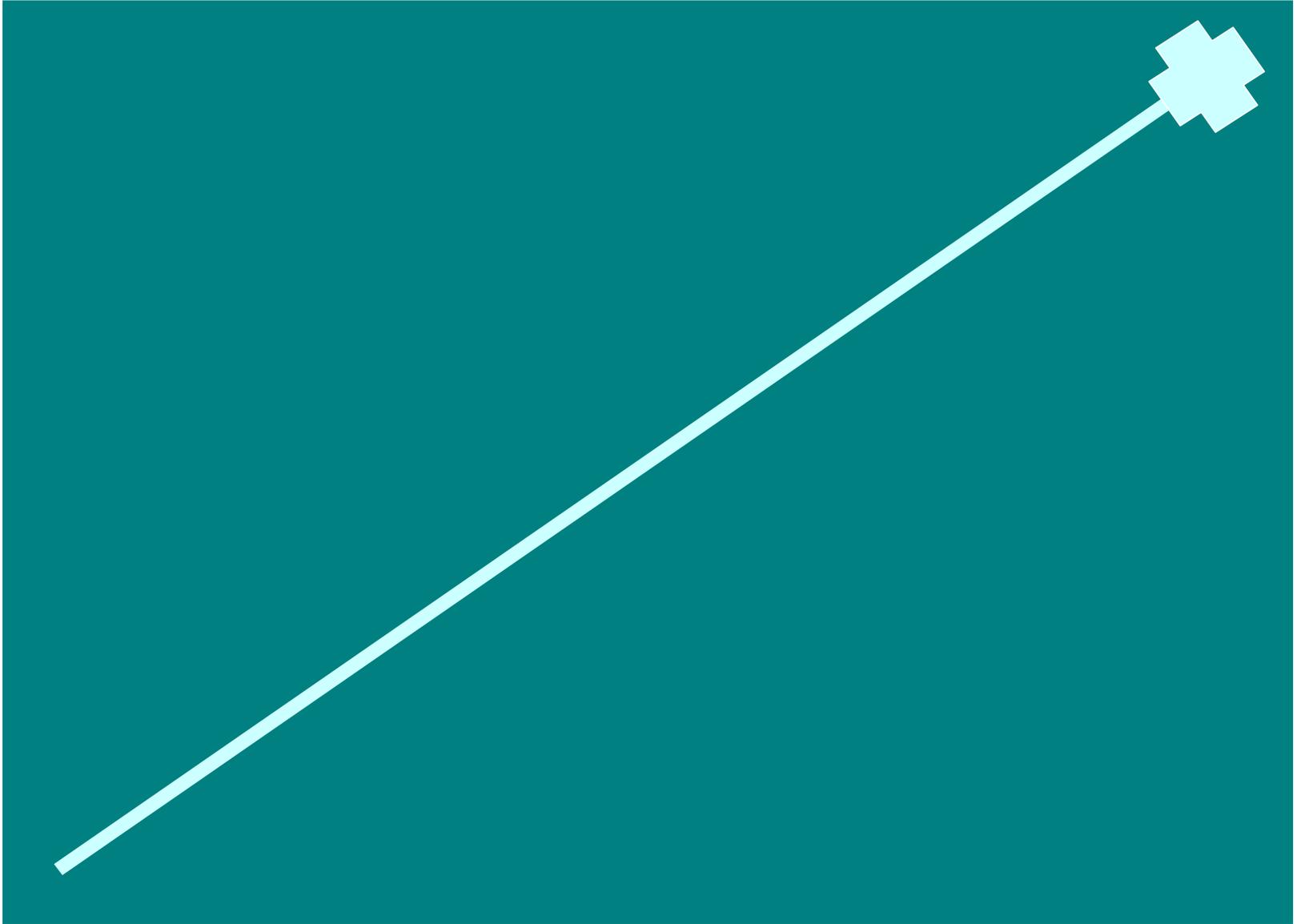


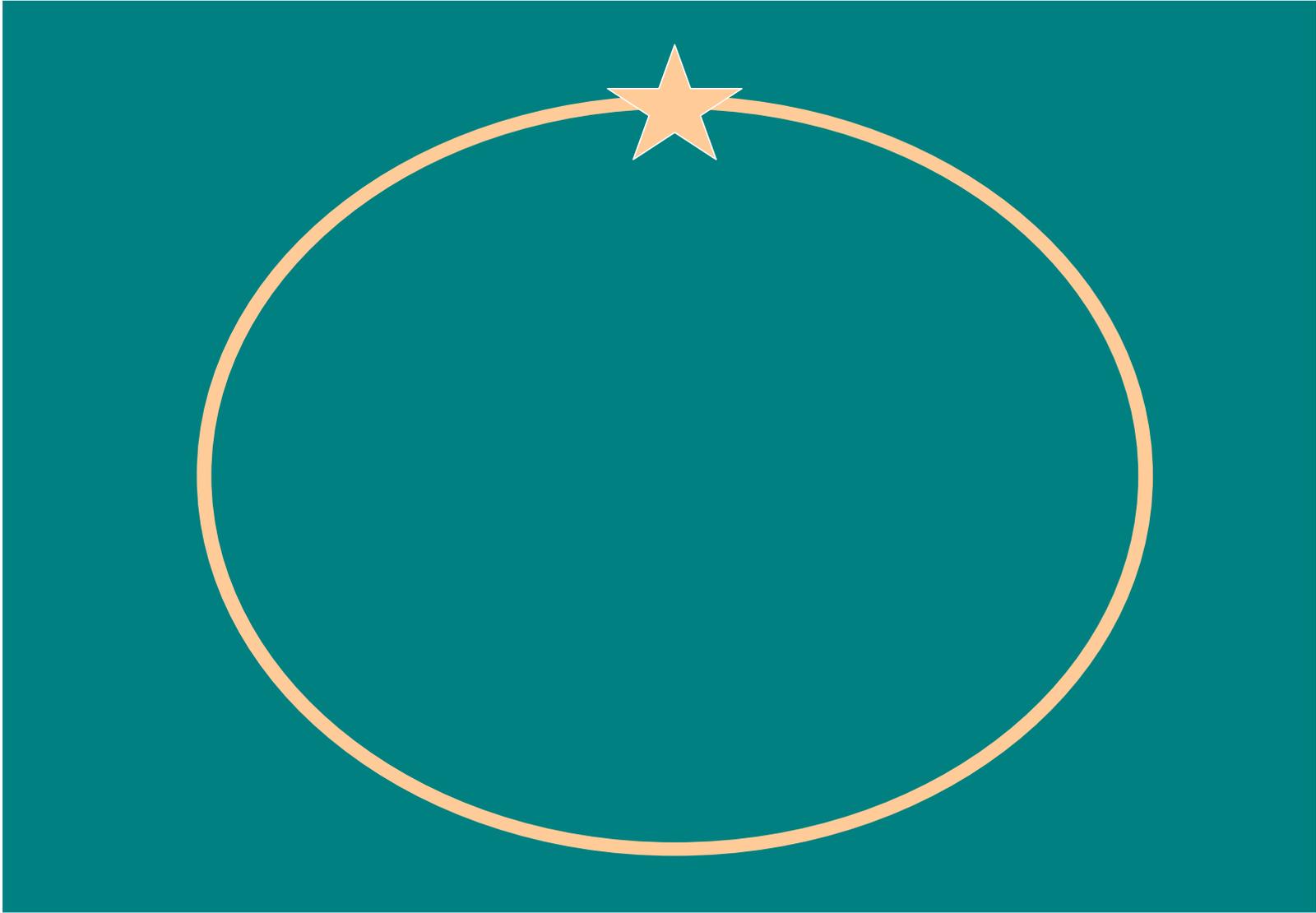
Для дошкольников 3-5 лет

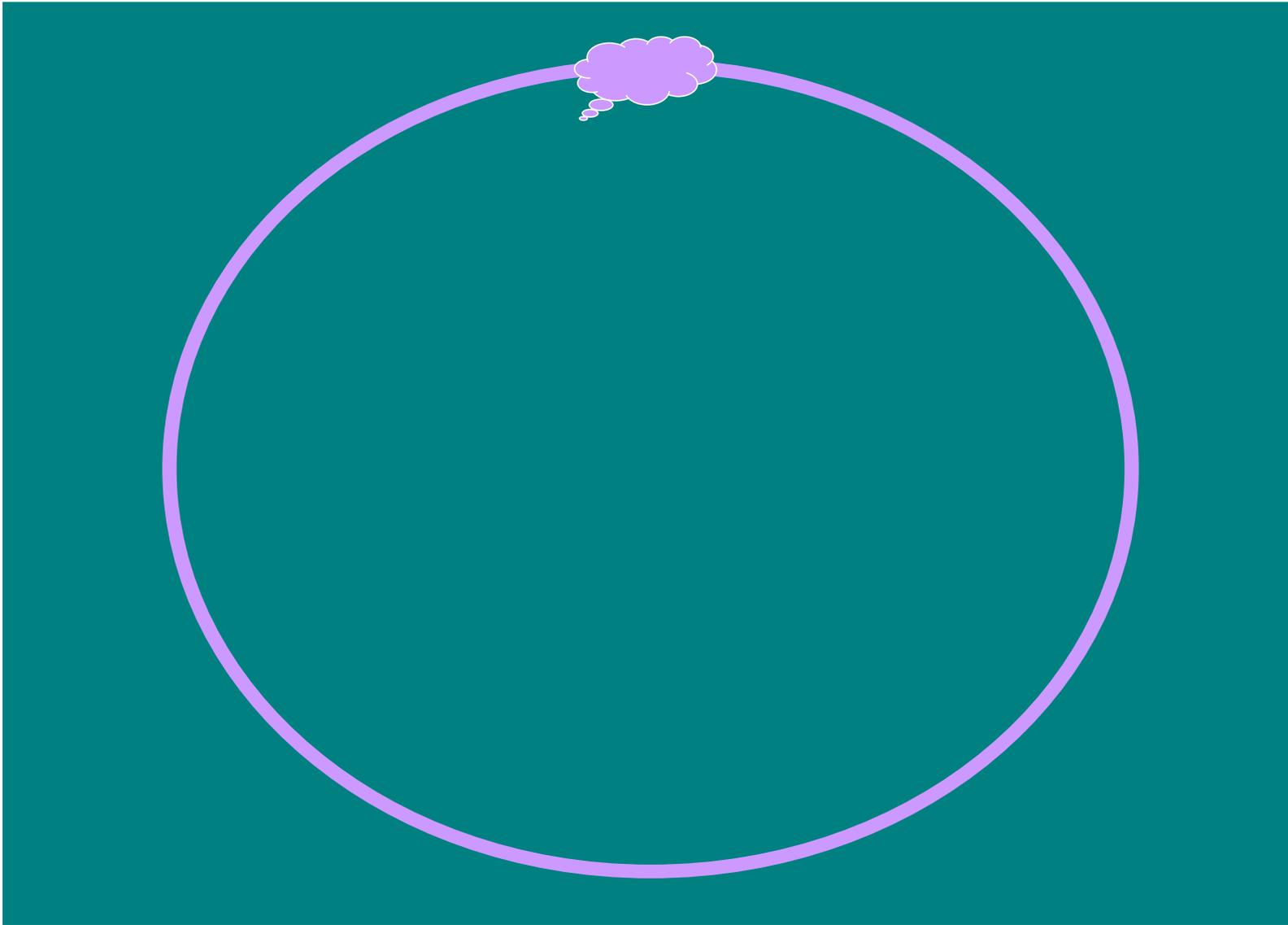






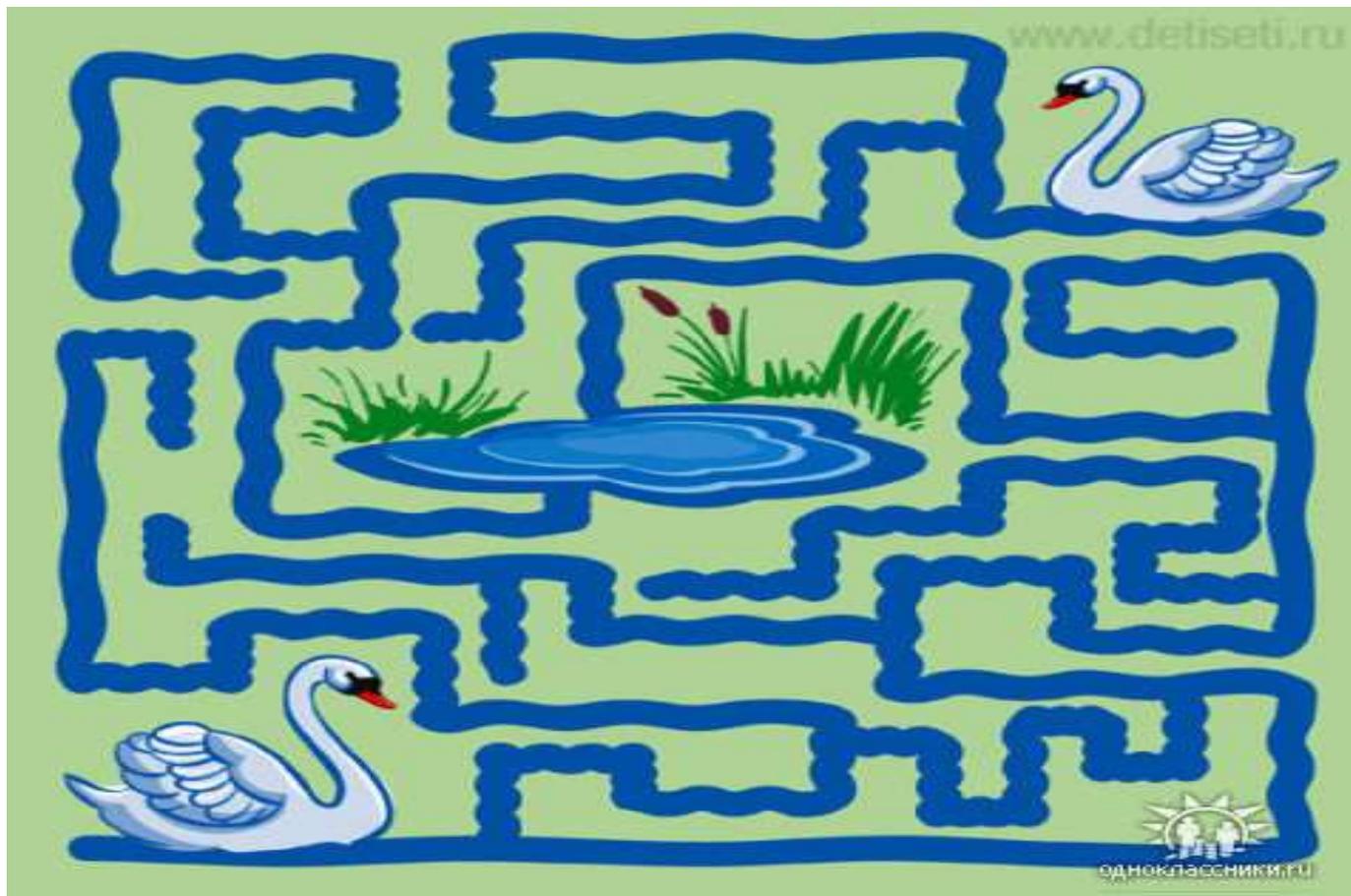


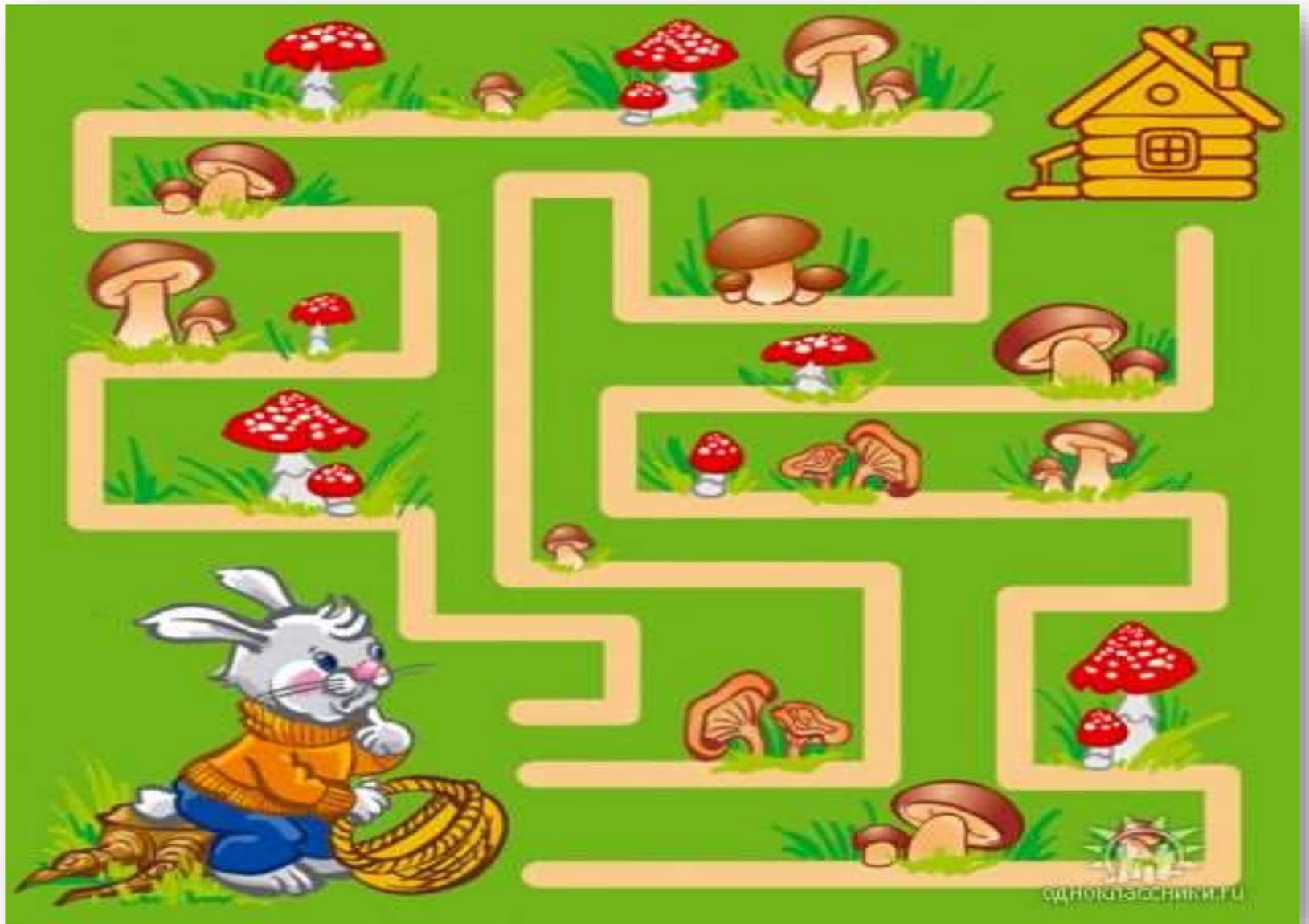




## Игры «Лабиринт»

активно влияют на развитие остроты зрения,  
подвижности глаз и когнитивное развитие.





# ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5 – 7 лет

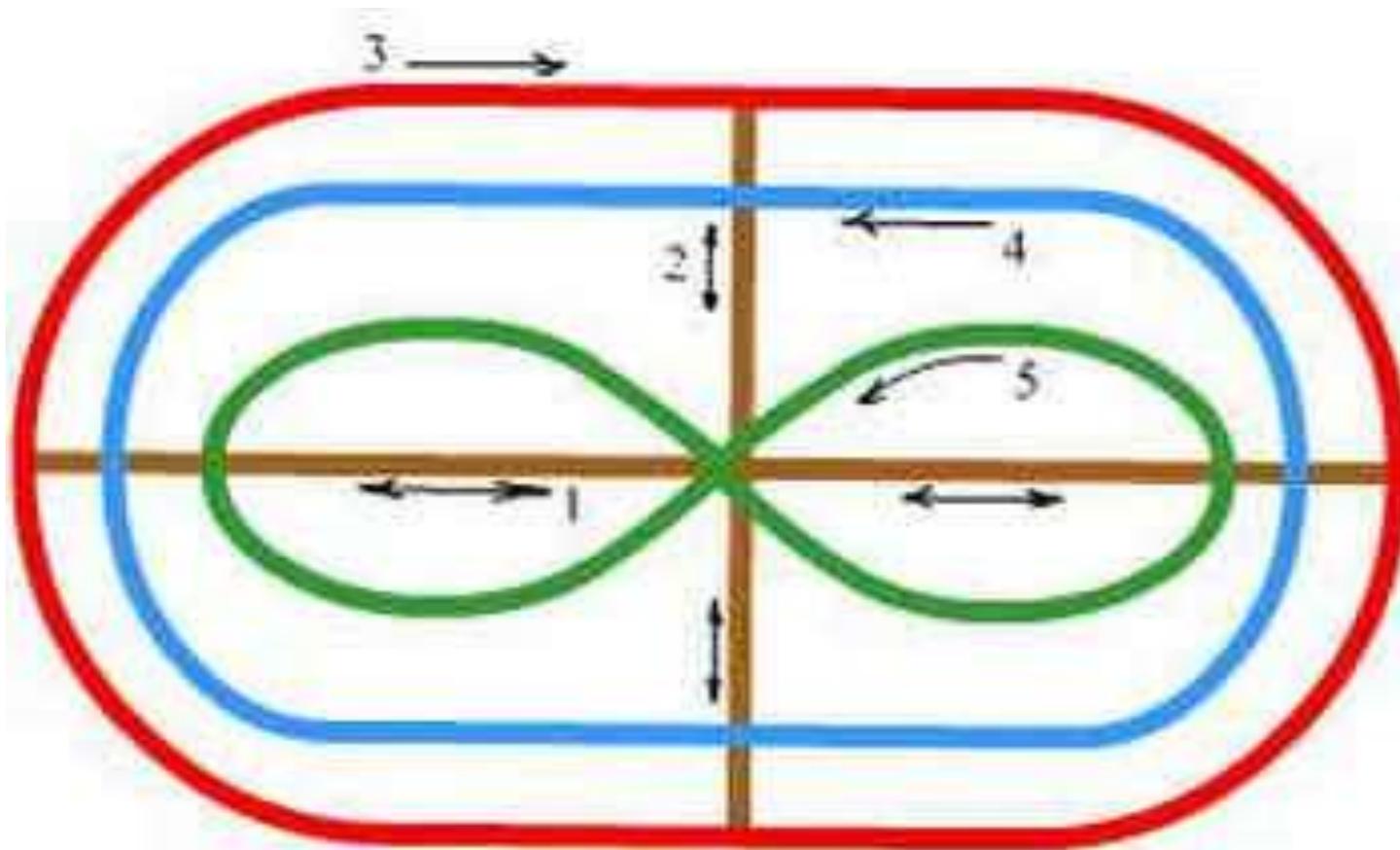
**Упражнение «Силуэт»**

**Способствует выработке бинокулярного и стереоскопического зрения.**



## Тренажер «Маршруты для глаз»

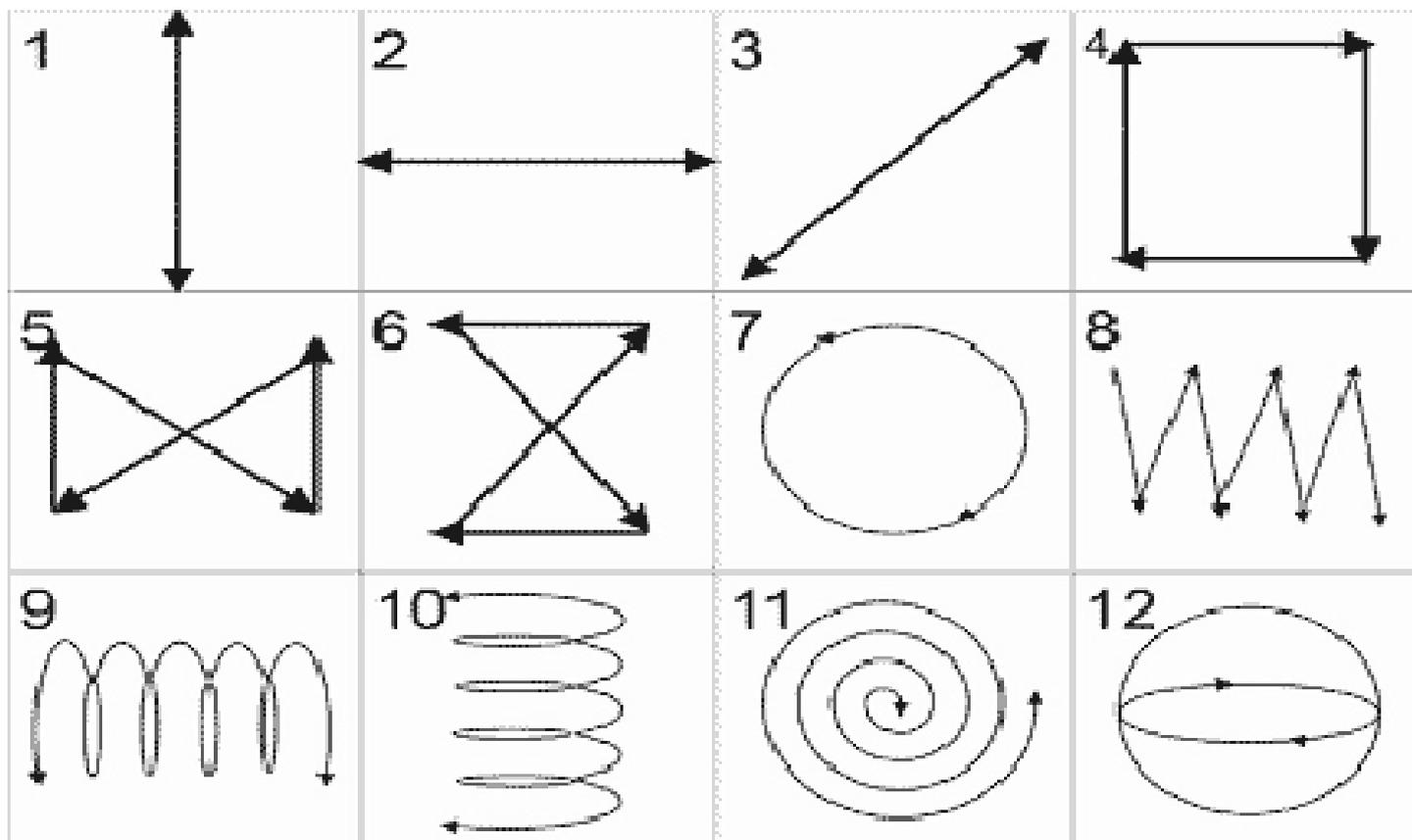
Способствует развитию восприятия и зрительно – двигательной моторной координации, коррекции зрения, профилактике близорукости.



**Упражнение способствует снятию утомляемости,** расслаблению мышц глаз, улучшению кровообращения.

**Описание:** Взрослый дает детям инструкцию по выполнению упражнений.

Исходное положение для каждого упражнения: сидя на стуле, облокотившись на спинку.



**Зарядка для глаз при астигматизме поможет снять напряжение глазных мышц, из-за которого возникает искривление роговицы. Выполнять 5-7 минут в день.**



1. Быстро моргайте 30 секунд и затем 30 секунд смотрите перед собой, не моргая.



2. Открытыми глазами медленно и плавно «рисуйте» цифру 8 в пространстве по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

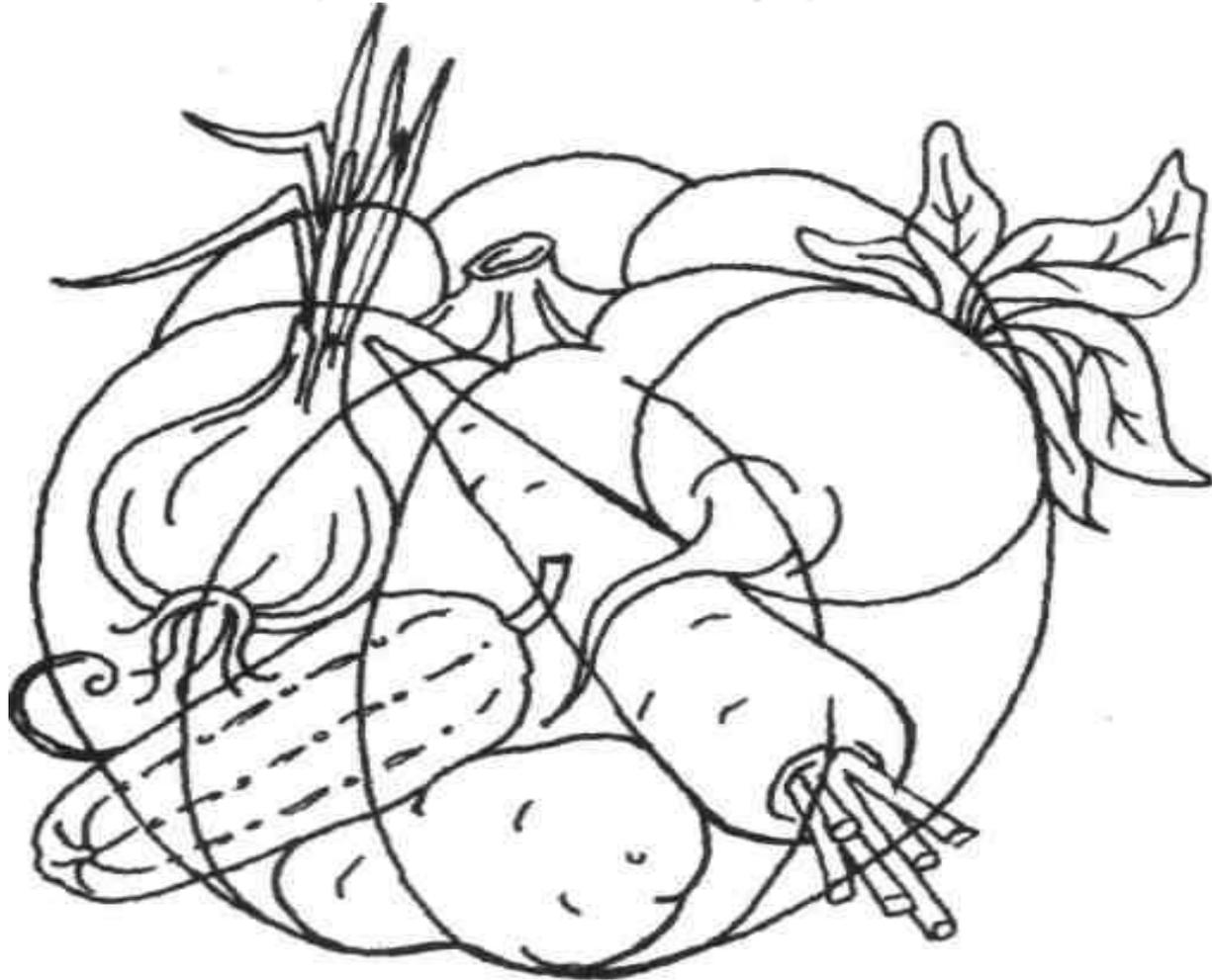


3. Движение глаз по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведите взгляд вверх. Повторите, сменив направление.



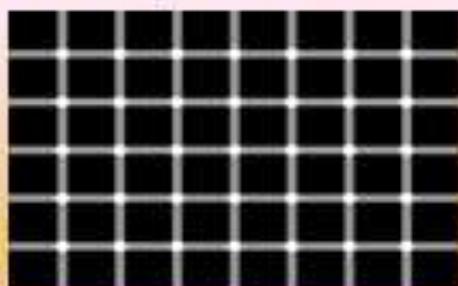
4. Плавные круговые движения. Старайтесь не напрягать глаза.

*Игра «Путаница»  
(найти овощи)*

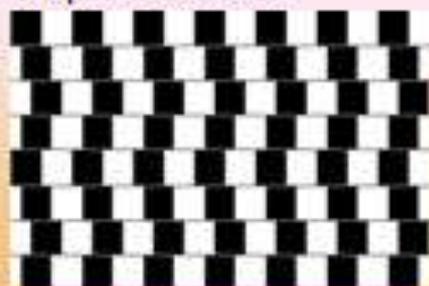


## Обман зрения

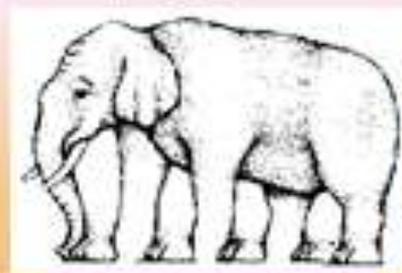
Точки черные или белые?



Горизонтальные линии параллельны?



Сколько ног у слона?



Вы видите три лица?



Где находится синяя сторона куба?

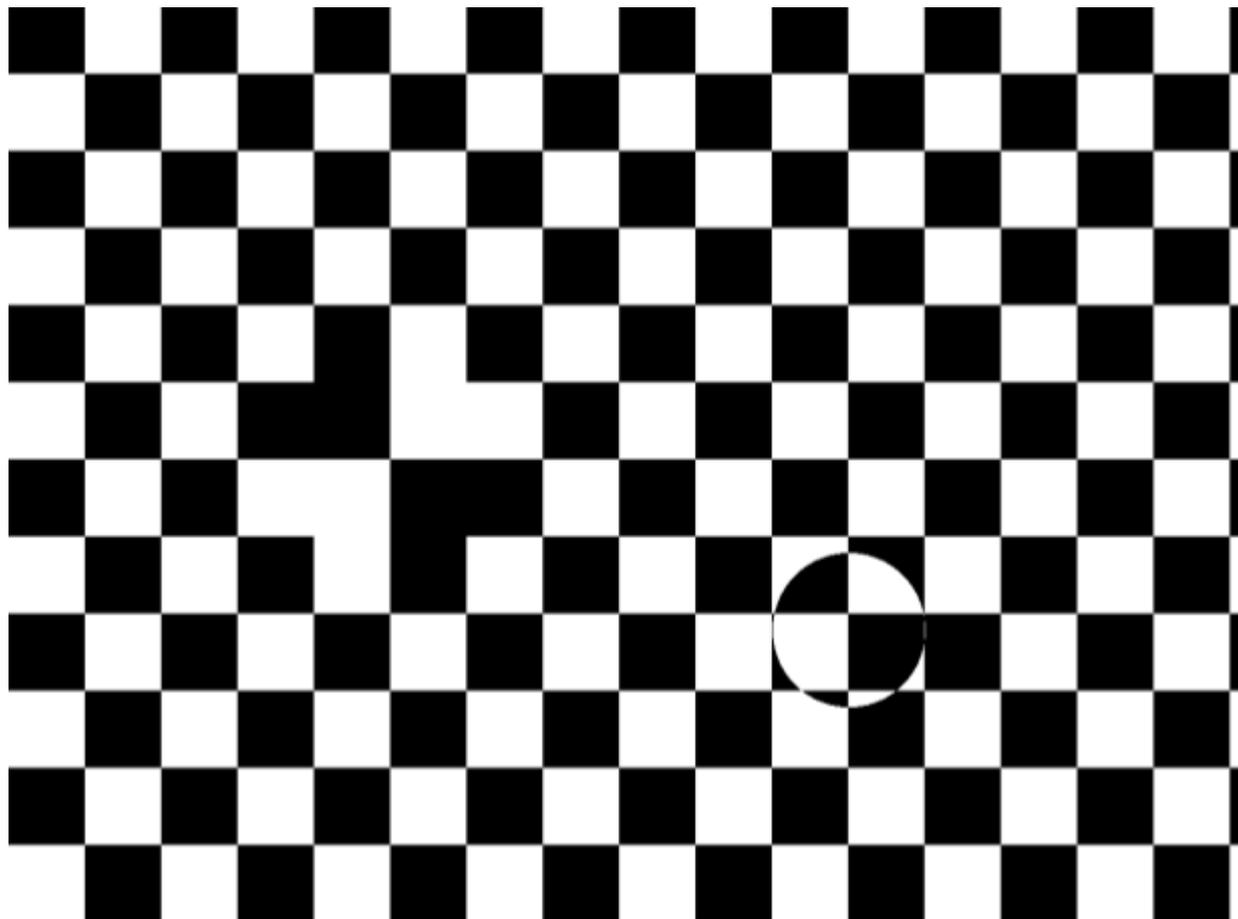


Видите ли вы музыканта или лицо девушки?



Сколько лиц можно найти?





Программа Крестики используется для коррекции амблиопии. Рабочее поле представляет собой подобие шахматной доски с клетками двух цветов, которое в зависимости от уровня игры будет содержать разное количество и разные размеры клеток. Вашим курсором будет круг, в котором происходит инвертирование цвета клеток, т.е. часть клетки, попавшая в круг, будет менять цвет. Игровой процесс заключается в «охоте» Вашим курсором-кругом за появляющимся в случайном месте крестиком, в это время клетки поля будут постоянно менять свой цвет на противоположный. За каждое попадание Вам зачисляются очки: чем меньше крестик, тем больше очков.

программа «Крестики»



**Благодарю за внимание!**  
**Будьте здоровы!**