

**Муниципальное
Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 157»**

**Консультация
«Как снять напряжение с глаз»**

**Автор:
Учитель – дефектолог
Алиева Р.П**

20 февраля, Ярославль 2021 г

Как снять напряжение с глаз

Глаза - самый ценный и удивительный дар природы, это самый важный орган чувств, поэтому они заслуживают исключительного внимания. Подсчитано, что 95% информации о внешнем мире, мы получаем только благодаря зрению. Но в процессе эволюции (зрение приспособлено к хорошему видению в даль, а с появлением грамотности появилась потребность всё чаще и чаще видеть мелкие предметы), появилось то, что мы называем близорукостью. Особенно негативно это сказывается на детях. Ребёнок, носящий очки, должен выполнять ряд ограничений и в играх, и в занятиях и т. д. в настоящее время заболеваний глаз, особенно нарушение рефракции достигли ужасающих размеров. Сейчас, как никогда, встал вопрос о профилактике глазных заболеваний, поэтому появилось много комплексов, гимнастики для глаз:

- Спина прямая, ноги вместе, руки расслаблены на столе, расслабиться, не напрягаться;

- Мягко, не спеша, без усилий, выгнуть спину. Не сутулиться! Позвоночник выпрямлен, закрыть глаза, не сжимая их.

- Представьте солнышко. Оно греет лицо, нам тепло и приятно. Глазки закрыты и расслаблены (с закрытыми глазами «смотрите» только перед собой) - шею не напрягать, выполнить лёгкие наклоны: вперёд - назад, вправо - влево (3 раза)

- Ноги и руки свободные, опущены вниз (ноги разогнуть в коленях)

- Полная тишина (слушаем музыку)

- Медленно приподнять ладони рук и закрыть глаза, не нажимая на глазные яблоки

- Слегка приоткрыть глаза и установить положение ладоней так, чтобы внешний свет по возможности не проникал в глаза. Вновь легко закрыть веки и расслабить их.

- Мягко, медленно убрать ладони с глаз и осторожно приоткрыть глаза. Не смотреть на яркий свет! Оглянуться по сторонам! Поморгать!

Консультацию подготовила учитель дефектолог Алиева Р.П

