

Памятка для родителей

Зрительная гимнастика

«Так устроен человек.
Он может сдержать мимику лица,
мысленно связать себе руки, но глаза...
Вот, что скрыть невозможно.
Они отражают всё, что происходит
внутри»

Зрительная гимнастика имеет огромное или многоцелевое значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения.

Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты.

При использовании гимнастики (для глаз, пальцев, двигательных упражнений) организм пробуждается от «спячки», включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости, начинают работать «спящие», дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг расслаблять (или напрягать) глазодвигательные мышцы, мышечную и скелетную системы. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

В последнее время велика популярность гимнастики в стихах. Гимнастические упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они помогают настроить его на позитивный заряд, дать заряд бодрости на целый день. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь.

Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию малыша. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движение.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребенок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз быстрее, чем при обычном чтении. Это своего рода мнемонический прием. Взрослому желательно знать стихотворный текст наизусть.

Важным способом обучения и развития детей с нарушением зрения является подражание. Дети подражают всему, что и слышат. Подражание является их ведущим видом деятельности не у всех детей оно развито одинаково. Часто это от умения удерживать внимание.

Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы.

Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна, двигаются только глаза!

"Дождик"

Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап !
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели, Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и
Посмотрел. прослеживают взглядом)
Левое крыло отвел,
Поглядел.

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)

«Далеко-близко»

Посмотрите далеко,
(Руки вперед, смотреть на кончики пальцев)
Посмотрите близко,
(На ладони)
Посмотрите высоко,
(Руки вверх, смотреть на кончики пальцев)
Посмотрите низко,
(Руки вниз, на кончики пальцев)
Руку в сторону веду,
(Левую руку влево)
А затем веду другую,
(Правую руку вправо)
А потом огромный круг
Я глазами нарисую.
(Рисуют глазами круг, по и против часовой стрелки)

«Лес»

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
(Выполняют круговые движения глазами)
Слева – сосны, справа – дуб.
(Смотрят влево, вправо)
Дятел сверху, тук да тук.
(Выполняют движения глазами вверх-вниз)
Глазки ты скорей закрой-открой
И скорей бегом домой!