

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 25

Здоровьесберегающая технология

Гимнастика для глаз

Старший дошкольный возраст



**Воспитатель:
Фазылова Диля Фагилловна**

Екатеринбург

Гимнастика для глаз.



Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: [зрения](#), слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза, считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Зрение представляет собой одно из 5 чувств, при помощи которых человек воспринимает окружающую его действительность. Именно поэтому так важно очень внимательно следить за его состоянием. Для детей хорошее зрение – залог комфортного взаимодействия с миром, при этом его ухудшение может произойти внезапно.

Рассмотрим основные **причины** этого явления. Естественно на первом месте – телевизор, компьютер, игровые приставки. Современные дети очень много времени проводят перед чудесами техники, которые позволяют отвлечь малышей. Полностью оградить детей от такого рода негативных воздействий нельзя. Однако можно с помощью определённых рекомендаций приспособиться к сложившимся обстоятельствам.

Очень хорошо зарекомендовала себя в качестве профилактического средства – **гимнастика для глаз для дошкольников**. Ее главная задача состоит в том, чтобы приучить детей уже в таком юном возрасте следить за собственным зрением, внимательно и бережно относиться к нему.

Плюс такая гимнастика улучшает кровообращение, увеличивает работоспособность, служит средством предупреждения заболеваний.

Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, [поморгайте](#) часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет [крылышками бабочка](#)».

Начать проводить ее можно и с годовалым ребенком. Строиться она, как игра, которую следует повторять пару раз в день. Итак, самые простые, но при этом эффективные – это вращения глазами и закрывание-открывание. Для первого упражнения подойдет самолетик или другая игрушка. К трехлетнему возрасту малыш будет готов повторять за вами, например, строить гримасы.

Дома старайтесь прерывать ребенка хотя бы на 5 минут от просмотра мультиков или игры для того, чтобы он мог отдохнуть и привести в норму состояние глаз. Специалисты называют эти передышки – офтальмологическими паузами. [Гимнастика для глаз](#) для дошкольников, таким образом, помогает предупредить утомление, а также способствует укреплению глазных мышц.

Предлагаем простой **комплекс упражнений**:

«Жмурки»: сильно зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть. Повторить несколько раз. Это подойдет и для [гимнастики для глаз при близорукости](#).

«Вверх-вниз»: голова неподвижно, только глаза перемещается сначала вверх, затем в низ. Необходимо сделать упражнение 4 раза, потом небольшая передышка. Всего следует выполнить несколько подходов.

«Вращения»: голова неподвижно, глазами необходимо выполнять круговые движение. Сначала по часовой стрелке, затем против.



А сейчас стихи, под которые можно проводить детскую гимнастику для глаз.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!



*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз.*

*Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.*



«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты, куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — вправо — вверх — влево — вниз

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.



«Дождик»

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим



*Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое.
Смотрят вверх.
Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.*



«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения
глазами : налево –
вверх – направо – вниз
– вправо – вверх – влево
– вниз*

*Посмотреть влево –
вправо.*

*Посмотреть вверх –
вниз.*

*Зажмурить глаза,
потом поморгать 10
раз. (повторить 2
раза).*



«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.



*Круговые движения глазами:
налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.*

Посмотреть вверх – вниз.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.



Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.



Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)



Удачи Вам! Пусть Ваши глазки всегда светятся счастьем и добротой!

Литература

- 1.Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2013
- 2.Информация взята с сайта детский сада www.dou50-krsk.ucoz.ru
3. Гимнастика для глаз Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Автор: Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Год: 1988. Издательство: Физкультура и спорт.