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

Здоровьесберегающая технология

Гимнастика для глаз

Старший дошкольный возраст



Воспитатель: Фазылова Диля Фагиловна

Екатеринбург

Гимнастика для глаз.



Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: <u>зрения</u>, 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 проводит 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 тренажёрам;
- 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 <u>гимнастики для глаз при близорукости</u>.

«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!





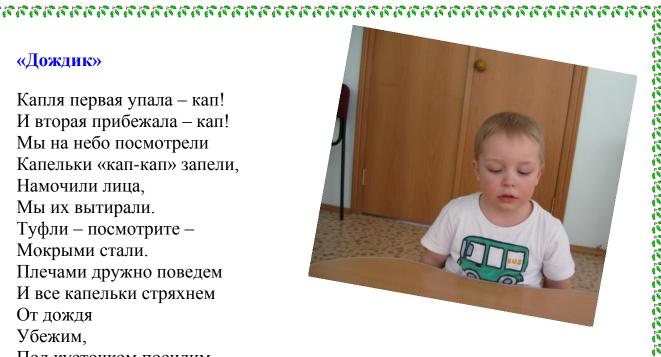
Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – внерх – влево – вниз. — влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.





«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 — 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.

માં મામ માત્ર માટે માત્ર માટે માત્ર મા

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

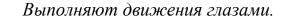
Посмотреть влево – вправо.

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.





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.





Посмотреть вверх.

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



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

- Питература

 1.3ригельная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова. Волгоград: Учитель, 2013

 2.Информация взята с сайта детекий сада www.dou50-krsk.ucoz.nu

 3. Гимпастика для глаз Демирчоглан Г.Г., Янкулин В.И. Автор: Демирчоглан Г.Г., Янкулин В.И. Год: 1988. Издательство: Физкультура и енорт.