

«Зрительная гимнастика в дошкольной образовательной организации»

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша **зрительная система**, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушения зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение **гимнастик** для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение **зрительных** нагрузок за полчаса до сна.

Цель зрительной гимнастики:

- включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
- формировать у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает **зрительное напряжение**, повышает **зрительную работоспособность**, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

При проведении **зрительной гимнастики** необходимо соблюдать общие правила:

- фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
- длительность проведения **зрительной гимнастики** – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;

• выбор **зрительных** упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности **зрительной работы**, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Варианты зрительных гимнастик:

- с использованием художественного слова;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронные **зрительные гимнастики**.

С использованием художественного слова.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

1. «Веселая неделька»

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; *(снимает глазное напряжение)*.

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна); *(снимает глазное напряжение)*.

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать (Жмуримся и открываем)

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки); *(упражнение для снятия глазного напряжения)*.

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).

(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (*совершенствует сложные движения глаз*).

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (*совершенствует сложные движения глаз*).

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (*расслабляет мышцы и улучшает кровообращение*).

2. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

(*Моргают глазками.*)

(*Делают круговые движения глазами.*)

(*Отводят взгляд влево.*)

(*Отводят взгляд вправо.*)

С опорой на схему

С сигнальными метками

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие **зрительные сигнальные метки**. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (*например, в 4-х углах потолка*).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый **зрительно-игровой сюжет**, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые.

«Метка на стекле» по Э. С. Аветисову

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Крупную цветную метку диаметром 3 - 5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1 - 2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

С индивидуальными офтальмотренажерами

На индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки» помещаются предметные картинки по лексическим темам, дети сами держат их на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

С настенными и потолочными офтальмотренажерами

Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.

Электронная гимнастика для

глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует

развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению **зрительной гимнастики**, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки для глаз проста в использовании.

Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (*для каждой темы музыка своя*). Дети слушают музыку и следят за движением объектов,

Используемые источники: «СУНДУЧОК» для педагогов и родителей
https://vk.com/club_sunduk_ru