

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
КАК СРЕДСТВО
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

*подготовила
Колпакова Е.В.*

Нагрузка на глаза у детей ощущается уже в дошкольном возрасте. Дошкольники много времени проводят за компьютером и телевизором, просматривая мультфильмы и играя на смартфонах в игры. И при этом их зрение не имеет достаточного отдыха. Для снижения риска возникновения проблем со здоровьем в ДУ рекомендуется проводить простые и увлекательные упражнения для глаз.

Для педагогов важно прививать дошкольникам осознание необходимости заботы о своём здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительная гимнастика — эффективное средство профилактики глазных болезней и корректирование недугов.

Гимнастика для глаз, самомассаж, динамические паузы, дыхательные упражнения — это современные здоровьесберегающие технологии.

В ДОУ ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ ЦЕЛЯХ:

- ✓ Общего оздоровления зрительного аппарата, предупреждения нарушений зрения: укрепления глазных мышц, снятия общего напряжения, утомления, улучшения кровообращения.
- ✓ Лечения уже приобретенных патологий: близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
- ✓ Формирования у воспитанников в детском саду понятия о заботе о своём здоровье, в т. ч. о зрении.
- ✓ Формирования у детей навыков ориентации в пространстве (закрепление таких понятий, как «право-лево», «верх-низ», «поворот»).



В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРИМЕНЯЮТ НЕСКОЛЬКО КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ:

*С участием
атрибутов*

(воспитанники зрительно отслеживают перемещения игрушки или предмета).



Упражнения для глаз с атрибутами.

Закрепление понятий: «право-лево», «верх-низ», «середина»,
«поворот».



Без наглядности

(ребята выполняют действия по словесному указанию педагога)



Профилактические, корригирующие упражнения и задания для укрепления мышц глаз.

(замедляет развитие астигматизма, близорукости, дальнозоркости и т. д.)



Пассивные упражнения

(гимнастика затрагивает только глазодвигательный эффект) и

активные

(сочетаются с общеукрепляющими упражнениями для рук, ног, спины).



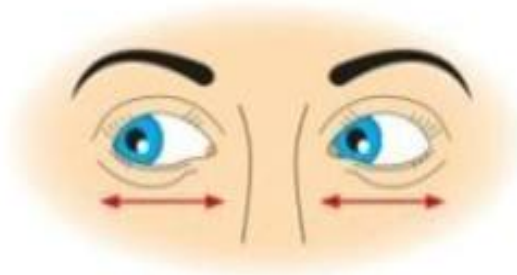
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ

ПРАВИЛАМ:

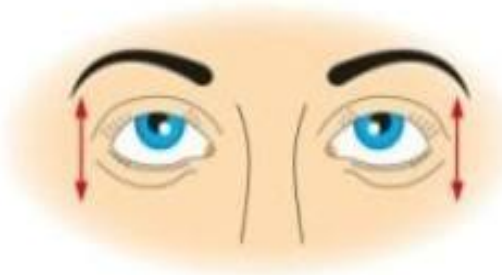
- *Воспитанники должны находиться в расслабленном состоянии.*
- *Положение головы фиксированное (если гимнастика не выполняется в сочетании с упражнениями, предполагающими движения шеи).*
- *Перед началом гимнастики следует снять очки (если дети их носят).*
- *Дыхание во время занятий глубокое и равномерное.*
- *Конкретного определенного времени для проведения зарядки нет. Она органично сочетается с прогулкой и любым запланированным занятием (продуктивной деятельностью, развитием речи).*
- *Регулярное проведение зарядки для глаз обязательна даже при здоровом зрении, так как в современном мире нагрузка на глаза не просто огромна, но и постоянно увеличивается.*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

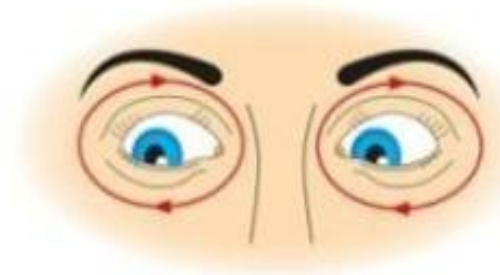
Продолжительность и частота: 2-3 раза в день по 1-2 мин
Каждое упражнение выполнять по 10-15 секунд



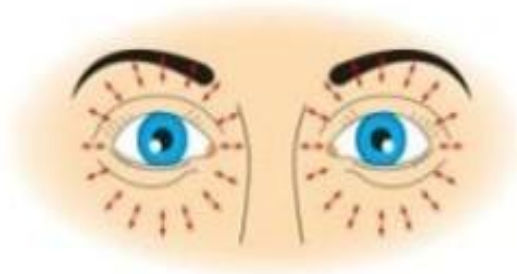
1 Движение глазами в стороны



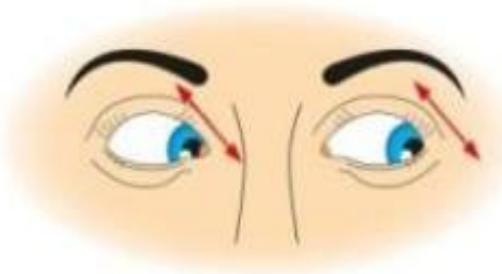
2 Движение глазами вверх-вниз



3 Вращение глазами



4 Широкое раскрытие и зажмуривание глаз



5 «Скошенный» взгляд – движение глазами по периферии обзора



6 Попытка смотреть на кончик носа

"Гимнастика для глаз"



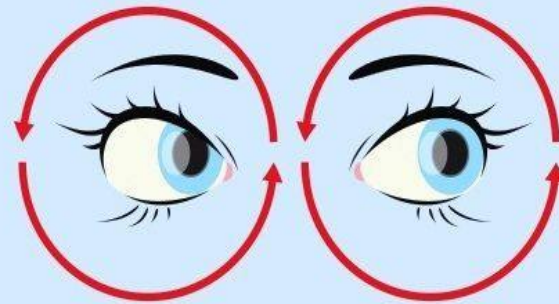
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



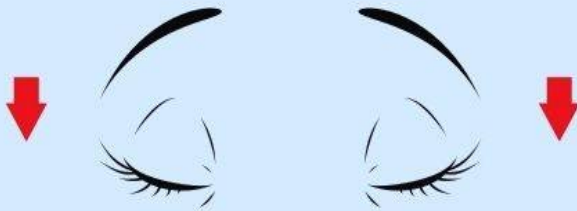
2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

"Сквозь пальцы"

- Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз.
- Разомкните пальцы.
- Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них.
- Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном.
- Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.
- Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми.



Гимнастика для глаз

Пальминг



Сквозь пальцы



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щелочек». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звёздное небо и пение соловья...

Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.



Спасибо за внимание!