

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Подготовила Черняева И.Ф.

Зрение ребёнка - хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и - прежде всего - постоянного наблюдения. Одной из форм работы по профилактике нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает гимнастика для глаз. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться. Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы.



**ЦЕЛЬ
ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ГЛАЗ:**

**профилактика
нарушений
зрения
ДОШКОЛЬНИКОВ**

ЗАДАЧИ:

- ◎ -предупреждение утомления,
- ◎ -укрепление глазных мышц
- ◎ - снятие напряжения.
- ◎ - общее оздоровление зрительного аппарата.

- **Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.
- **Время:** Выполняются 2-4 мин.
- **Правило:** При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе) .Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Белка

Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вежливо угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрят вверх-вниз)
Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

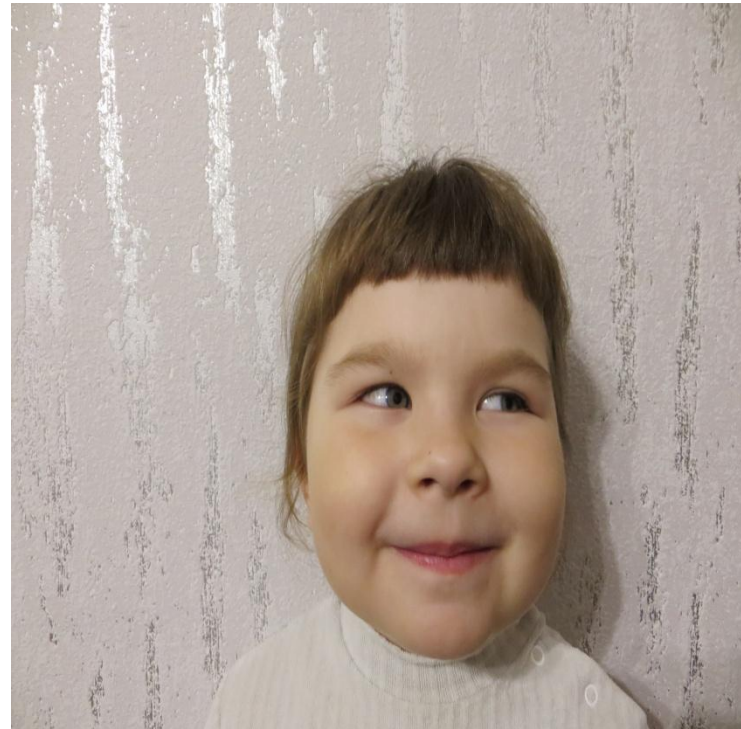
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, ладьям веки
указательным пальцем)



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТИХОТВОРНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Достоинство гимнастики в стихах заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, но они полностью окупаются возросшим объемом внимания, сохранением и укреплением здоровья детей, желанием помочь малышам с нарушениями зрения - развить их способность к восприятию и переработке информации, улучшить функциональное состояние организма, повысить работоспособность без вреда организму.

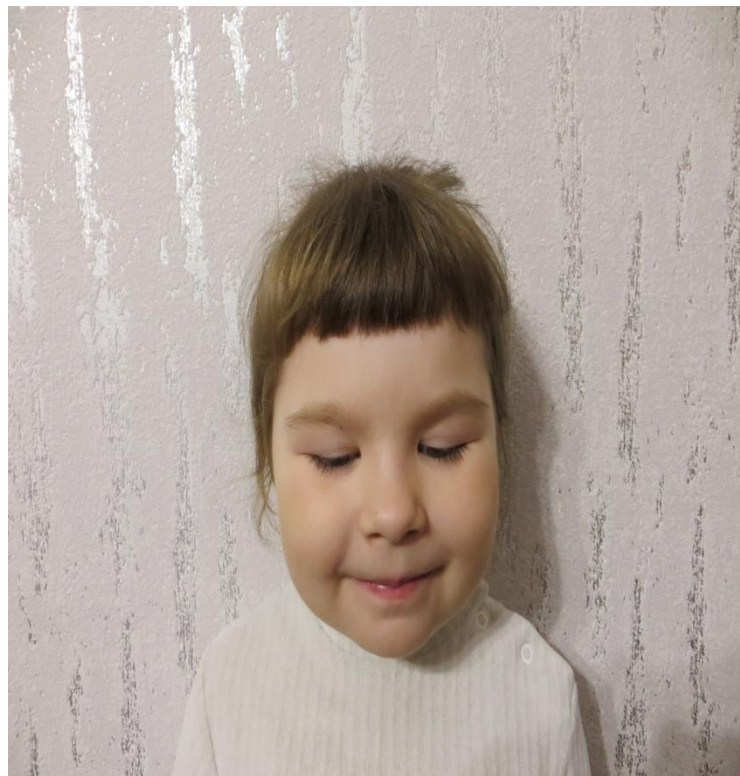
БЕЛКА ДЯТЛА ПОДЖИДАЛА, ГОСТЯ ВКУСНО УГОЩАЛА



Резко перемещают взгляд вправо-влево



НУ-КА, ДЯТЕЛ, ПОСМОТРИ! ВОТ ОРЕХИ-1,2,3



Смотрят вверх-вниз



ПООБЕДАЛ ДЯТЕЛ С БЕЛКОЙ



Моргают глазками

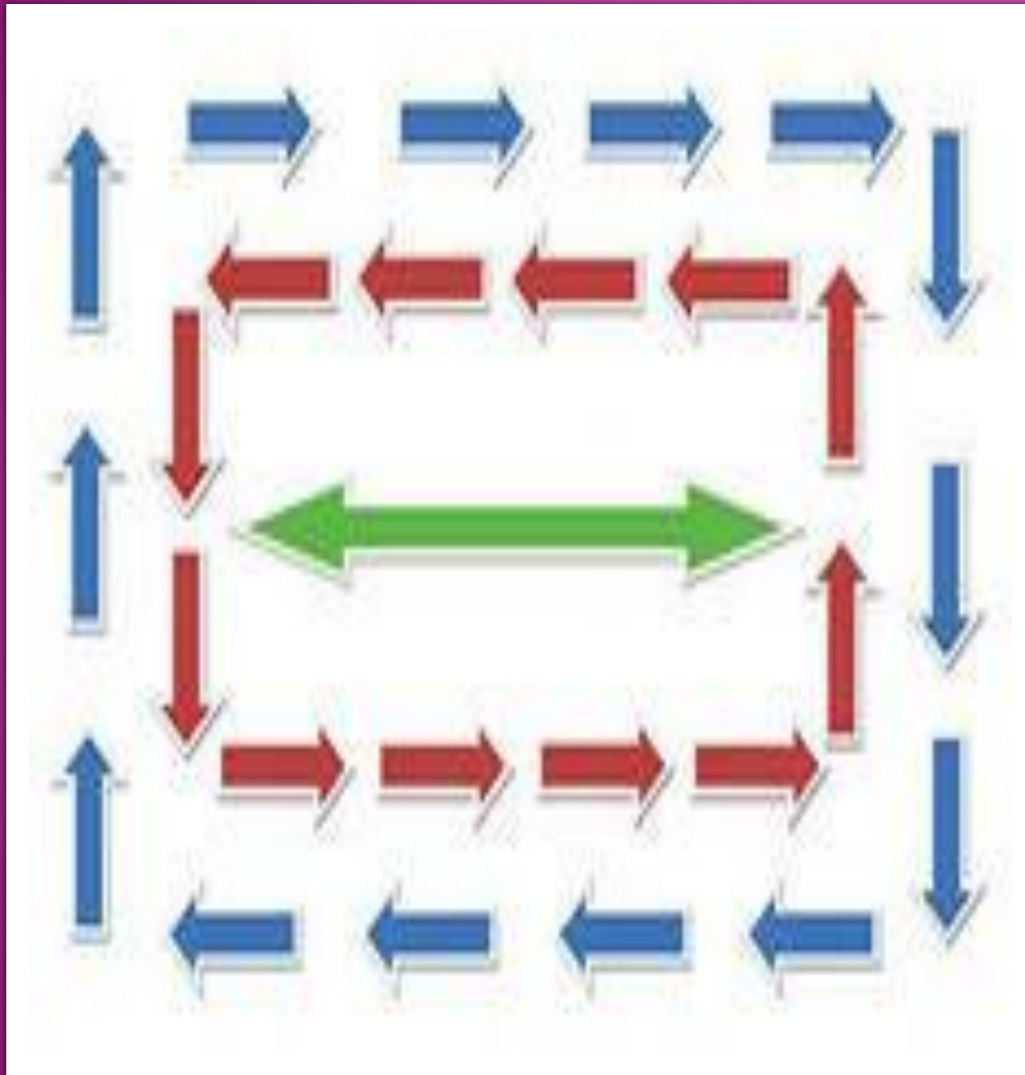
И ПОШЕЛ ИГРАТЬ В ГОРЕЛКИ



Закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем

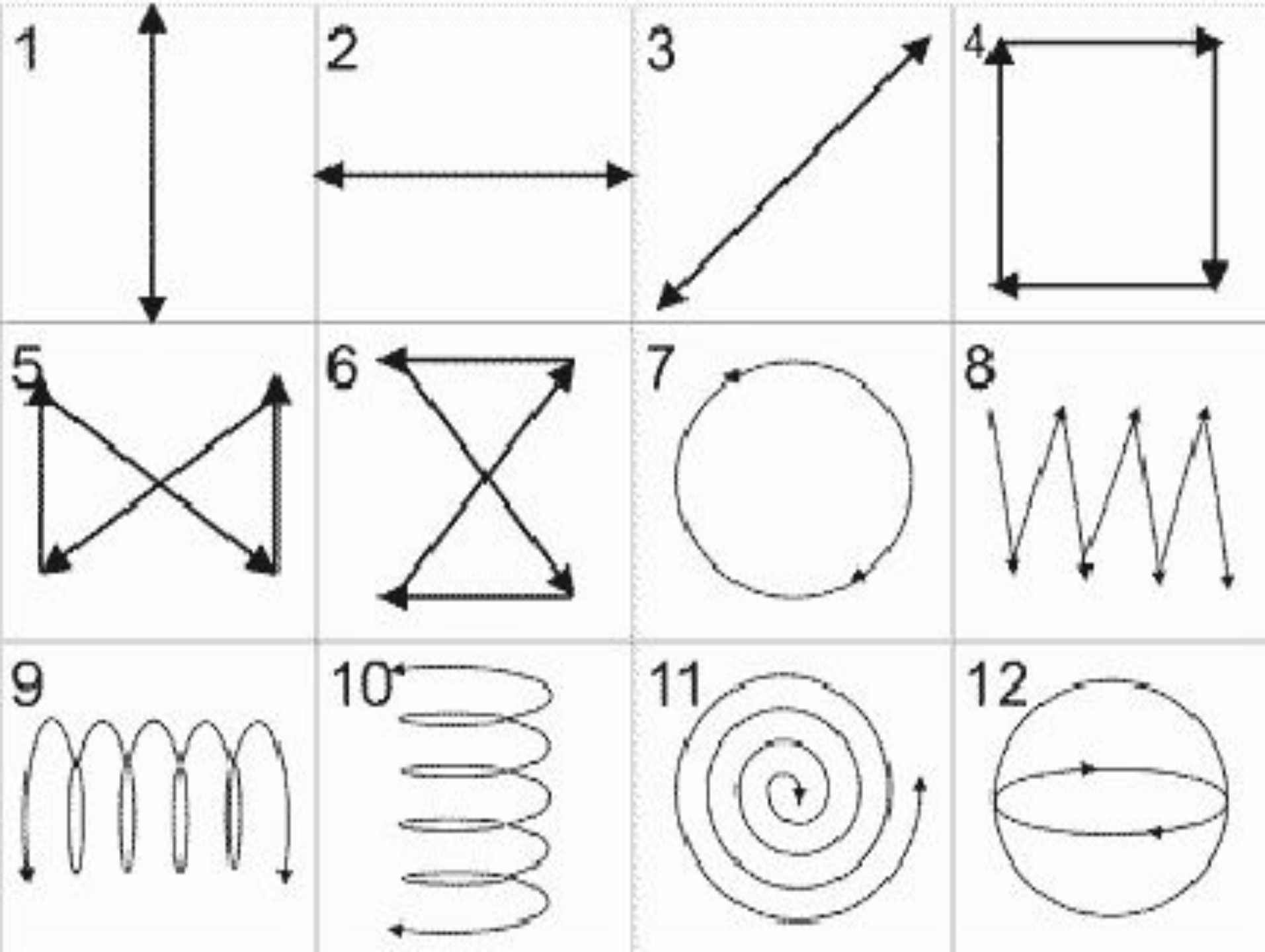
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ





С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОЛЕЙ
ИЛИ ПРИЧУДЛИВО
ПЕРЕКРЕЩЕННЫЕ
ЛИНИИ РАЗНЫХ
ЦВЕТОВ ТОЛЩИНОЙ 1
СМ

Плакат размещается выше
уровня глаз в любом удобно
месте, по просьбе взрослого
дети начинают «пробегать»
глазами по заданной
траектории, можно на
кончик указки прикрепить
бабочку или персонажа и
отправиться в путешествие



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ



Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения зрения, но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение.









Используя упражнения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему видению. Но зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозировано.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

Без гимнастики,
друзья,
Нашим глазкам жить
нельзя!