

Муниципальное Автономное дошкольное образовательное  
учреждение г.Нижневартовска – ДС№41 «Росинка»

**Гимнастика для глаз одна из  
«здоровьесберегающих технологий».**

**Выполнила: Саидова А. Б.**

**Мы воспринимаем и изучаем  
окружающий мир с помощью**

**Пяти чувств:**

**□ слух**

**□ осязание**

**□ обоняние**

**□ вкус**

**90% информации человек получает  
через органы зрения.**

**Вредных воздействий практически невозможно избежать в современных условиях. Ребёнок с раннего возраста смотрел, и будет смотреть телевизор, а ежедневный просмотр мультфильмов ~~за~~ ~~на~~ ~~ма~~ ~~я~~ ~~г~~ ~~и~~ ~~т~~ ~~е~~ ~~р~~ ~~о~~ ~~б~~ ~~ы~~ ~~с~~ ~~т~~ ~~р~~ ~~а~~ ~~е~~ ~~н~~ ~~а~~ ~~с~~ ~~т~~ ~~в~~ ~~л~~ ~~е~~ ~~н~~ ~~и~~ ~~й~~ ~~у~~ ~~т~~ ~~в~~ ~~л~~ ~~е~~ ~~н~~ ~~н~~ ~~о~~ ~~ж~~ ~~и~~ ~~з~~ ~~н~~ ~~а~~ ~~т~~ ~~а~~ ~~р~~ ~~а~~ ~~б~~ ~~е~~ ~~е~~ ~~т~~ ~~с~~ ~~я~~ ~~д~~ ~~н~~ ~~о~~ ~~т~~ ~~ь~~ ~~д~~ ~~е~~ ~~т~~ ~~е~~ ~~й~~. Особенно ~~р~~ ~~е~~ ~~б~~ ~~ё~~ ~~н~~ ~~а~~ ~~т~~ ~~о~~ происходит в осенне-зимний период, в условиях укороченного светового дня (пасмурные, туманные дни).**

**Укороченный световой день ведет к затруднению восприятия окружающего**

Одним из замечательных аспектов  
улучшения зрения для детей  
«Вяerville гимнастика для  
глаз» определено Э.  
С. Аветисовым, Е. И. Дивадо, Ю. И.  
Курбанов в 1984 г. Это один из  
приемов оздоровления детей, она  
относится к здоровьесберегающим  
технологиям, наряду с  
важнейшей частью действующей  
выполнять специальные упражнения  
в системе, но и паузы, необходимость  
заботы о своем зрении и здоровье в

# **ЗНАЧЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

- ❖ обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;**
- ❖ повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;**
- ❖ укрепляет мышцы век;**
- ❖ снимает переутомление зрительного аппарата;**
- ❖ развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах;**
- ❖ повышает способность зрительного**

**Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. При использовании гимнастики (для глаз, пальцев, двигательных упражнений) организм пробуждается от «спячки», включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости, начинают работать «спящие», дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг**

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

## ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- ❖ Проводится (в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями);
- ❖ Продолжительность зрительной гимнастики 3-5 минут;
- ❖ Голова должна быть не подвижна;
- ❖ Очки снимаются;
- ❖ Начинать зрительную гимнастику с упражнения на расслабление, затем подвижные упражнения;
- ❖ Принцип от простого к сложному (от простых движений глазами к более сложному)  
При выполнении упражнений голова ребенка должна быть неподвижна  
Стихотворному тексту с различными условиями проведения упражнений требуются специальные сочетания;
- ❖ от небольшого стихотворного текста к более сложному.  
Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., в любое свободное время, по мере утомляемости детей. А также можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления с младшего возраста. Могут включать в себя элементы гимнастики для рисования, рассматривание картинок при длительном наблюдении зрительные ориентиров (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную**

Красный стимулирует детей в работе.  
Это сила внимания.



**КРАСНЫЙ**



**Оранжевый, желтый – соответствуют  
положительному рабочему настроению.**

# ОРАНЖЕВЫЙ



**Синий голубой зеленый – действуют  
успокаивающе. Это общение надежда**



**СИНИЙ**



*bukashka.org*

**После каждого упражнения рекомендуется  
поморгать в течении 5-10 секунд**

**Гимнастику для глаз можно проводить с детьми, как на слух, так и используя наглядные средства. Такую возможность нам дает мультимедийная презентация.**

### **Виды зрительной гимнастики**

- ❖ **По словесной инструкции**
- ❖ **С использованием художественного слова**
- ❖ **С предметами**
- ❖ **С использованием офтальмотренажеров**

## **П О СЛОВЕСНОЙ ИНСТРУКЦИИ**

✓ **«Пальминг»** - растереть ладони рук, закрыть глаза и прикрыть их теплыми ладонями, как чтобы не проникал свет. Расслабиться, подумать о приятном.

✓ **«Стрельба глазами»** - отводить глаза до упора вправо и влево (по 8-10 раз), не доводя их до утомления.

✓ **«Мотылек»** - быстро и легко моргать глазами (веки как крылья бабочки). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

✓ **«Кто там?»** - сильно зажмуриться, широко открыть глаза.

✓ **«Заборчик»** - поднимать глаза вверх и опускать вниз.

**Важным способом обучения и развития детей с нарушением зрения является подражание. Дети подражают всему, что и слышат. Подражание является их ведущим видом деятельности не у всех детей оно развито одинаково. Часто это от умения удерживать внимание. Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов.**

**Как правило, эмоциональная речь**

**Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребенок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз**

### Гимнастика для глаз

ребенка!

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.  
Вниз - вверх.  
Зажмурить глаза,  
Поморозить 10 раз.  
(Повторить 2 раза)

# Гимнастические упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они

## помогают настроить заряд, дать заряд бо

## день

### Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазами смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

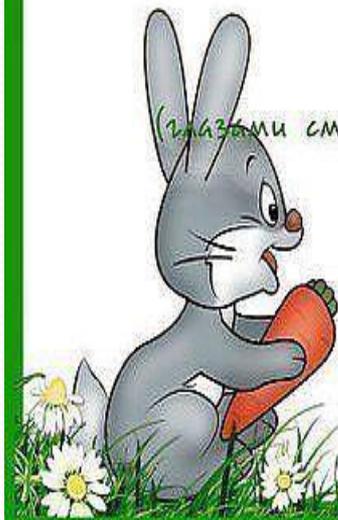
(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



### Стрекоза

Вот какая стрекоза -  
как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево-вправо,

назад-вперед -

(Глазами смотрят вправо-влево.)

Ну, совсем как вертолет.

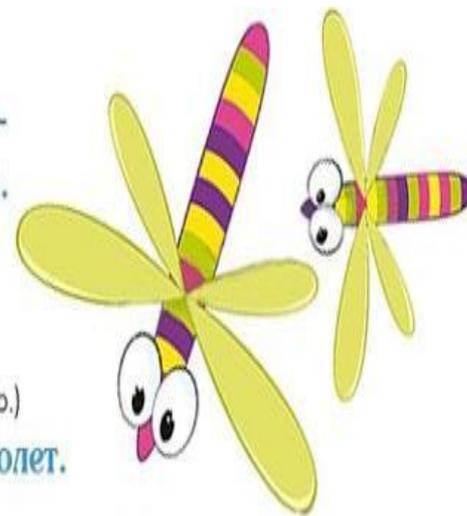
(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)



Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

# Гимнастика для глаз для детей раннего возраста «Забавный» тренинг

Задачи: Разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть в окна, в которых горит свет,

Задачи: активизировать глазодвигательные функции  
проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на

Ход: поочередно ладошками закрываем то небо и наоборот.  
один глаз, то другой.

«Прятки»      Задачи:

Разнообразить движения глаз.

Для большей эффективности рекомендуем использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветные пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). Их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взгляда на неподвижном или движущемся предмете. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка.

Специальные упражнения для глаз включаем в занятия по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение глазодвигательных действий общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка.

**Упражнения для глаз часто сочетаем с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и**

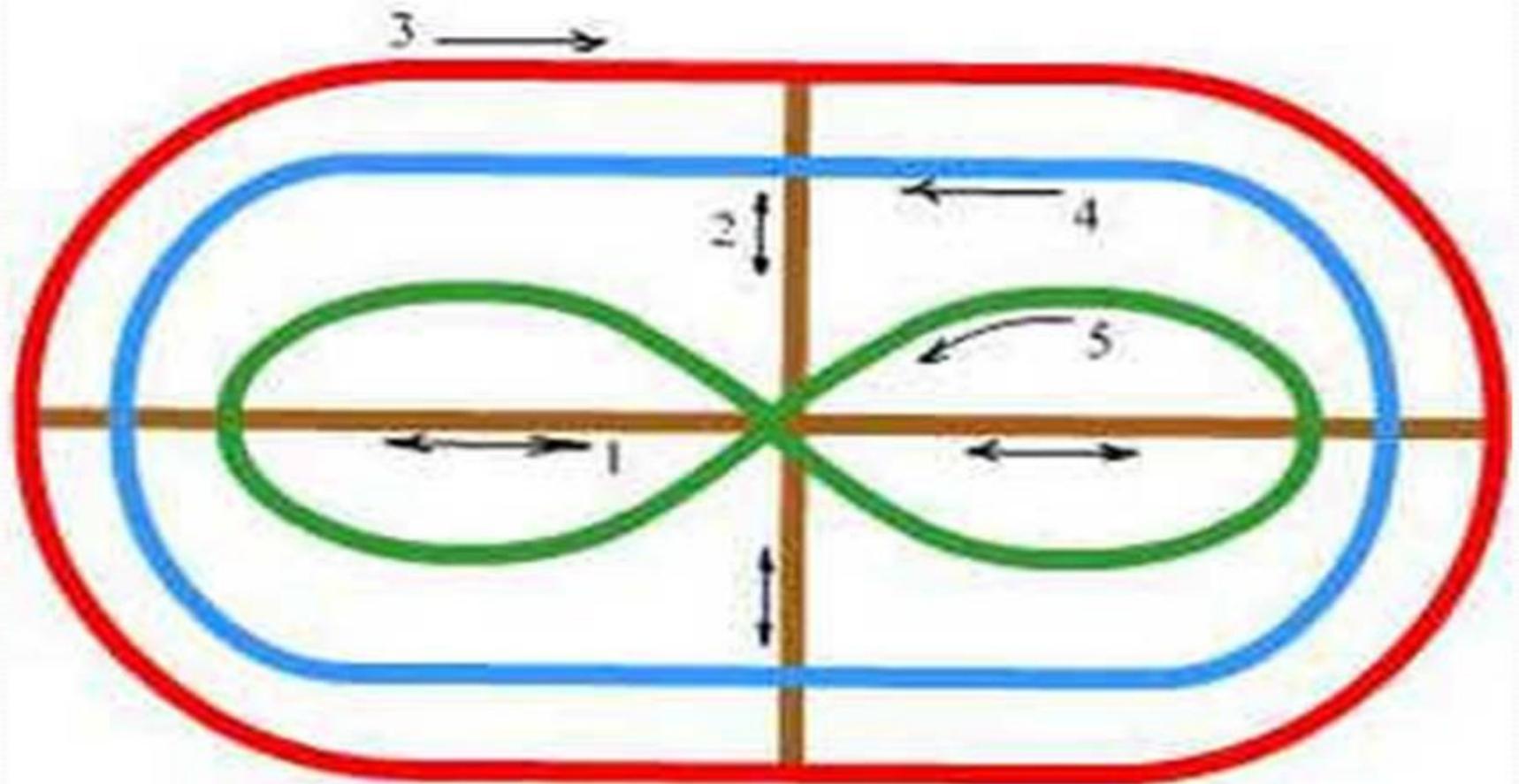


# Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений.

Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.

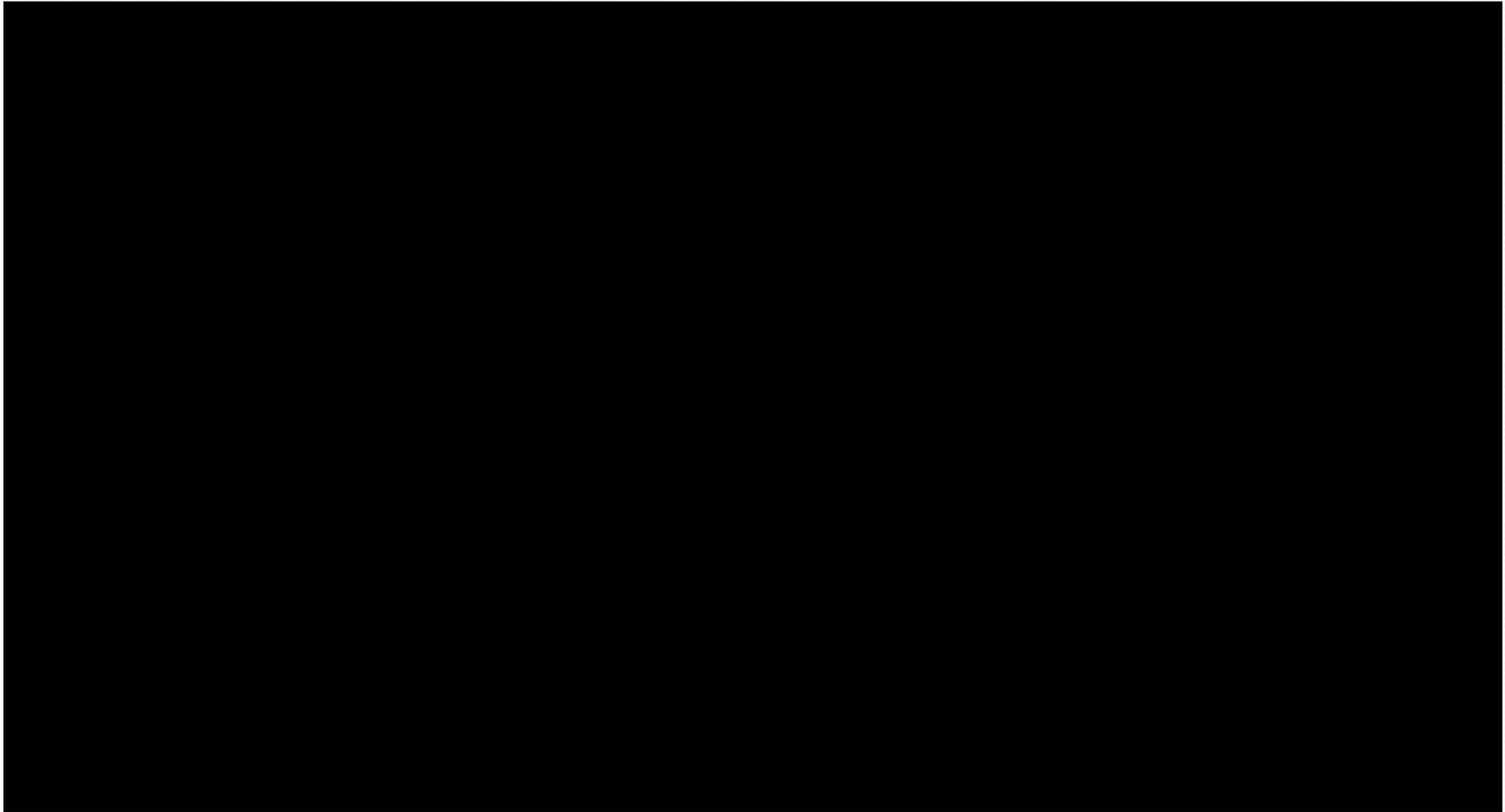
*Задание.* Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



**Гимнастику для глаз можно проводить с детьми, как на слух, так и используя наглядные средства. Такую возможность нам дает мультимедийная презентация. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе**



**В некоторых случаях можно скачать на компьютер специальные программы для коррекции зрения. Малышам обязательно понравится новое развлечение. Ребенку**



## **Используемая литература:**

- Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 123с.**
- «Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе» -№10,2009, в Альманахе «Вестник Тифлологии».**
- Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.**
- Демирчоглян Г. Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.**
- Демирчоглян Г. Г. Как сохранить и улучшить зрение /Г. Г. Демирчоглян. – Донецк: Сталке,1997.**

# Электронные ресурсы:

- [http://www.razumniki.ru/stihi\\_o\\_rybah.html](http://www.razumniki.ru/stihi_o_rybah.html) ; <http://что-такое-любое.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/8984-stixi-pro-vracha-doktora> ;
- <http://www.alegri.ru/deti/sovety-dlja-mam/semajnaja-biblioteka/stihi-dlja-doshkolnikov.html> .
- <http://drvision.ru/profilaktika/gimnastika-dlya-glaz/dlya-doshkolnikov.html#gimnastika-dlya-glaz-v-detskih-sadah-i-yaslyah>
- [https://www.youtube.com/watch?v=tL7o-B\\_5q6E&list=PLDhl\\_FWG5EdxdWGQYxq27-buQhA8-bq6i](https://www.youtube.com/watch?v=tL7o-B_5q6E&list=PLDhl_FWG5EdxdWGQYxq27-buQhA8-bq6i)