

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ



Выполнила: Инструктора по физической культуре
МБДОУ №1 «Ёлочка»

Денисовская Е.П.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.
- Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.
- Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своём зрении и здоровьи в целом.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

**Здоровье - не все, но все без здоровья не что.
Сократ**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

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

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условие: для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: выполняются 2-4 минуты.

Правило: при выполнении упражнения голова неподвижна.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

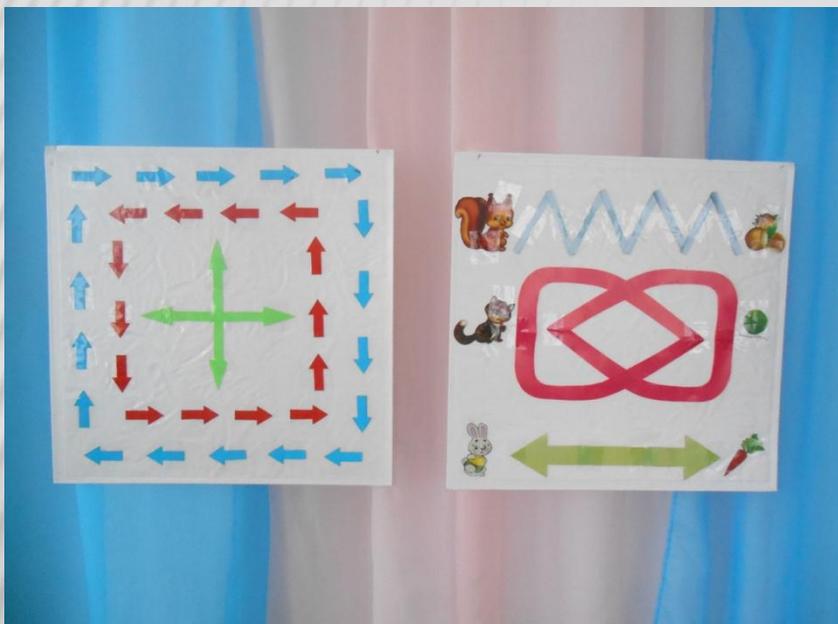
- Во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре в течении 1-2 минуты по словесной инструкции предлагаю детям такие упражнения как:
- - «Моргание» провожу данное упражнение как игру. Например, разыгрываю определенную ситуацию. Полет на луну. Дети представляют себя в ракете, и чтобы ее завести, необходимо моргать. Достаточно 10-12 морганий. С начало частых а потом более медленных.
- - «Зажмуривание». Буквально 3-5 раз.
- -«Пальминг». Дети закрывают глаза ладонями и стоят так 1-2 минутки. В это время можно рассказывать детям о путешествии на луне, о плавание по морю, чтобы они это представляли.
- - «Рисунок носиком». Для этого прошу детей нарисовать простую фигуру так, как будто на носике прикреплен карандаш.
- - «Стрельба глазами» . Произнося звук «паф», дети стреляют глазками в разные стороны вверх и вниз.
- комплекс упражнений, который включает в себя особые задания. Это не сложные стишки, которые дети легко запоминают, и текст содержит указание к действию.



ЗРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ . ЭТО КАРТИНКИ , ПРЕДМЕТЫ КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ТРЕНИРОВАТЬ ЗРЕНИЕ.



ПОСОБИЯ ДЛЯ ПРОВИДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ



ЭЛЕКТРОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

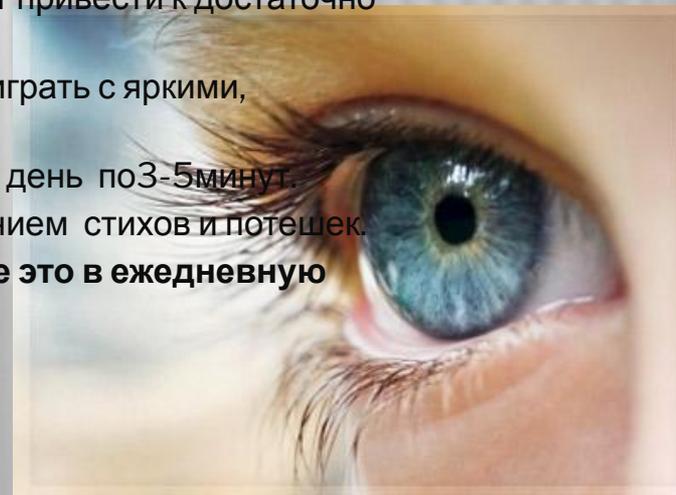


СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша? Любая **двигательная активность** помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

- Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.
 - Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.
 - И еще один важный момент: для тренировки зрения ребенку полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.
 - Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов и потешек.
- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!**



Берегите зрение!

