

**Здоровьесберегающая  
ТЕХНОЛОГИЯ**  
**«Зрительная гимнастика».**  
младшая группа (3-4 года)

Выполнила : Коротеева Л.М.

## **Цель гимнастики для глаз:**

- профилактика зрения дошкольников

## **Задачи:**

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

# Настенные офтальмотренажеры



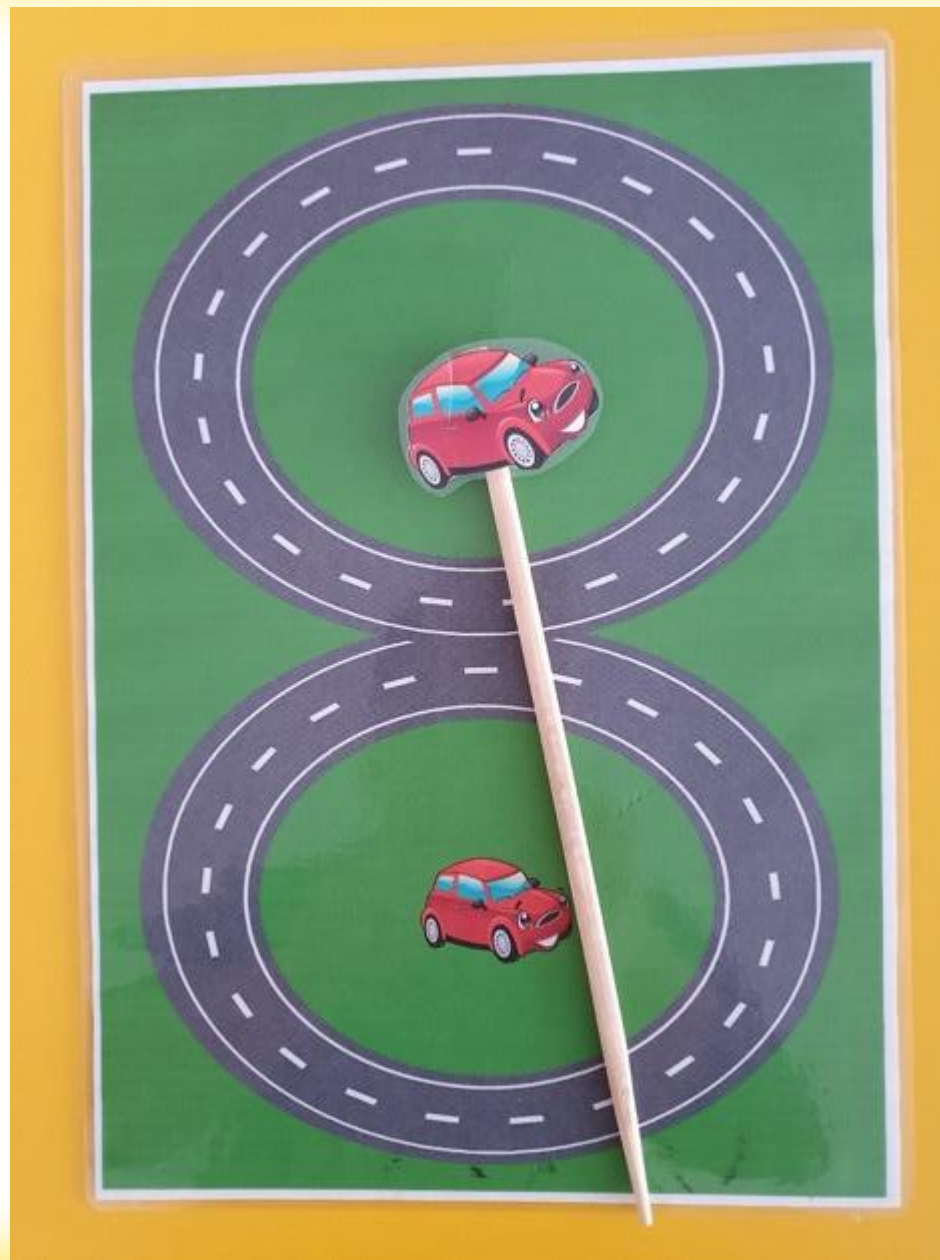




# Индивидуальные офтальмотренажеры

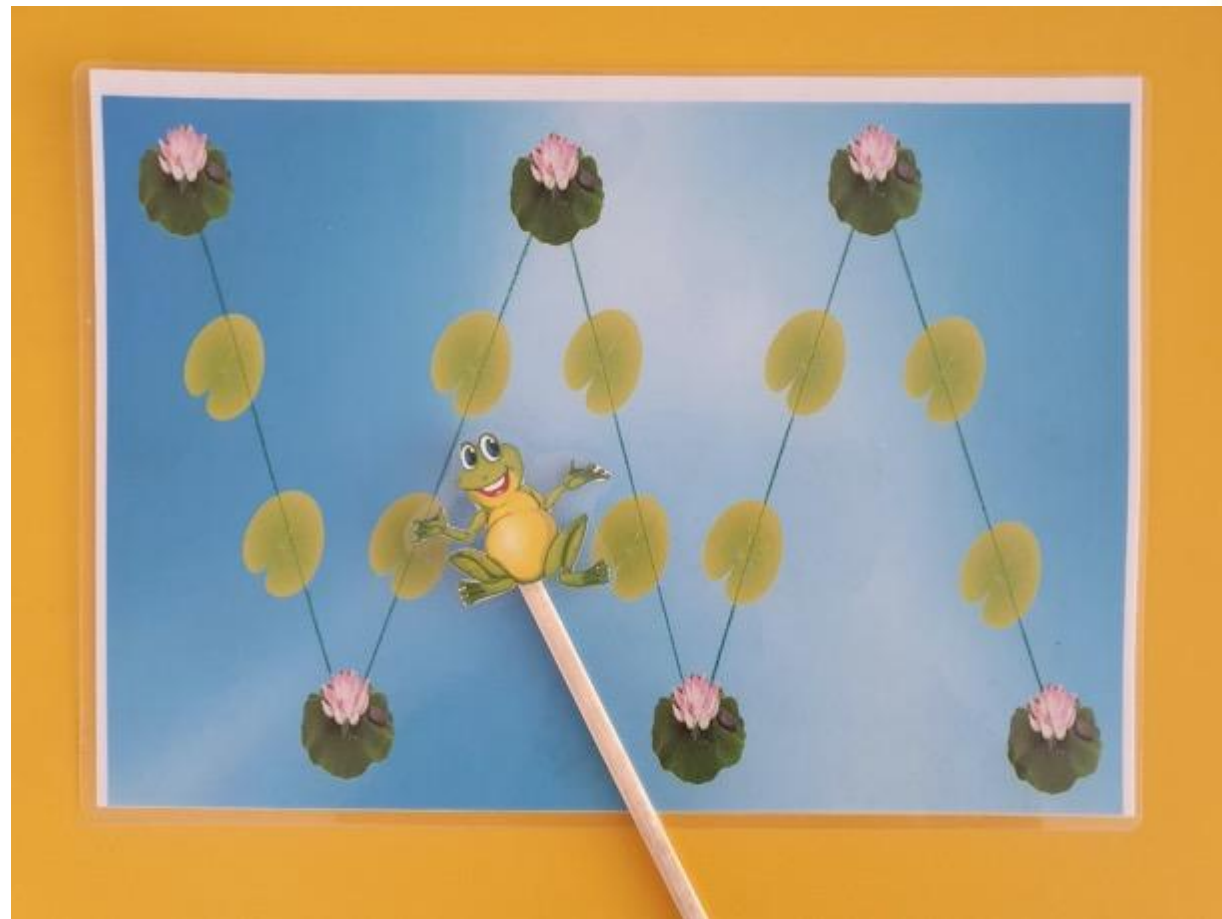


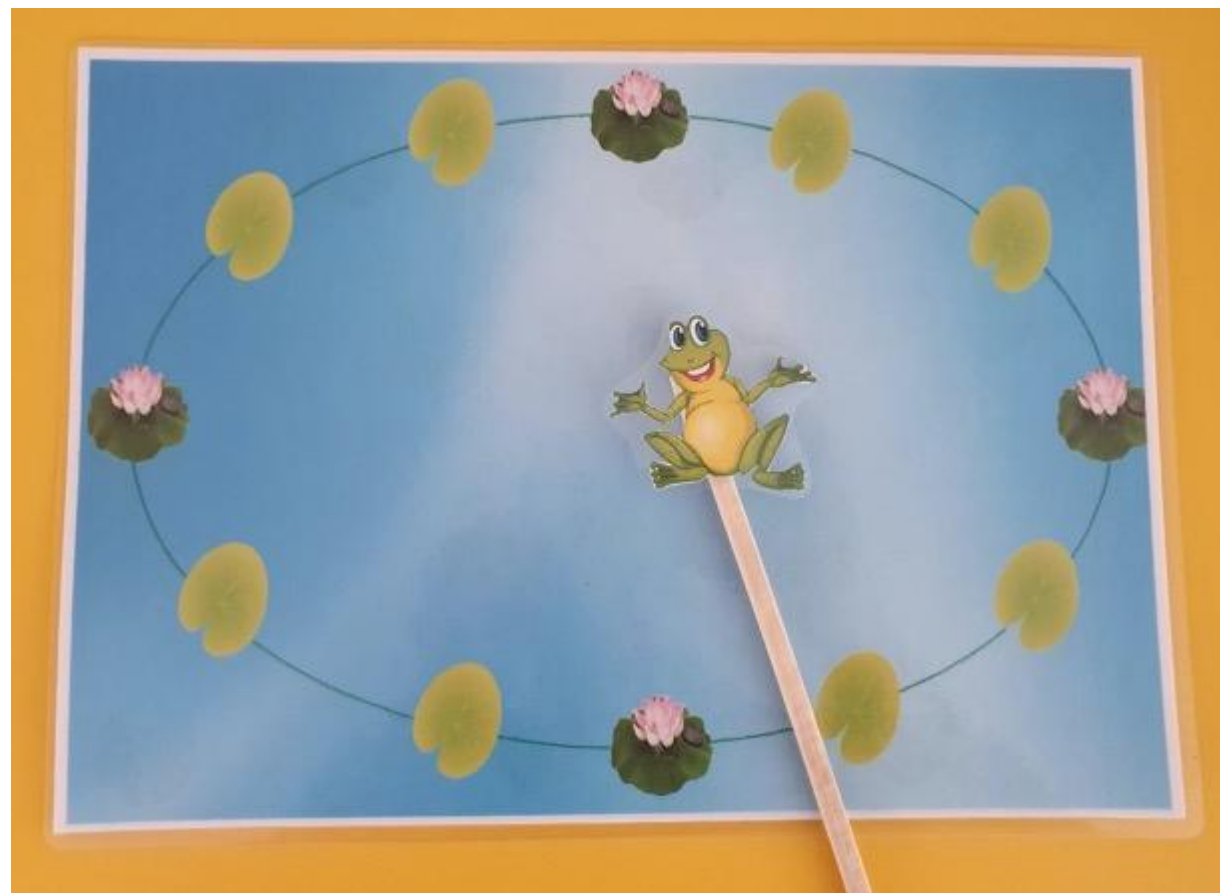














## Предметы-ориентиры.



# Упражнения для снятия усталости глаз



**Комплекс 1**

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза.

**Комплекс 2**

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза
3. Самомассаж. Закрывать глаза. Сделать легкие круговые движения подушечками пальцев, поглаживая надбровные дуги. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с.

**Комплекс 3**

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Выполнить круговые движения глазами с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза по две стороны. Моргать глазами. Повторить 5—6 раз.

**Комплекс 4**

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
- Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.