

Зрительная гимнастика для здоровья глаз ДОШКОЛЬНИКОВ

**Воспитатель группы №04
«Пчелки» МБДОУ №58»Ручеек»
Павлова Н.С.**

Гимнастика для глаз важна не меньше чем общие физические упражнения.

Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность.

Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если

их выполнять

правильно, регулярно и длительно.

ЦЕЛИ

- ▶ привлечь внимание детей и их родителей к проблеме сохранения здоровья глаз с помощью продуктов питания и зрительной гимнастики;
- ▶ пересмотреть привычки детей, несущие вред зрению дошкольника;
- ▶ профилактика зрительного утомления у детей дошкольного возраста

ЗАДАЧИ

- ▶ провести познавательную беседу о здоровье глаз;
- ▶ создание картотеки зрительной гимнастики;
- ▶ познакомить и разучить с детьми зрительную гимнастику;
- ▶ расширять знания детей о полезных продуктах для здоровья глаз;
- ▶ развивать познавательно-развивающую деятельность;
- ▶ прививать желание заботиться о своем здоровье;

ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- регулирования скорости, времени и сложности постепенное увеличение нагрузок, за счет упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса ребенка к данному виду упражнений.

ВАРИАНТЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплексы зрительной гимнастики

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

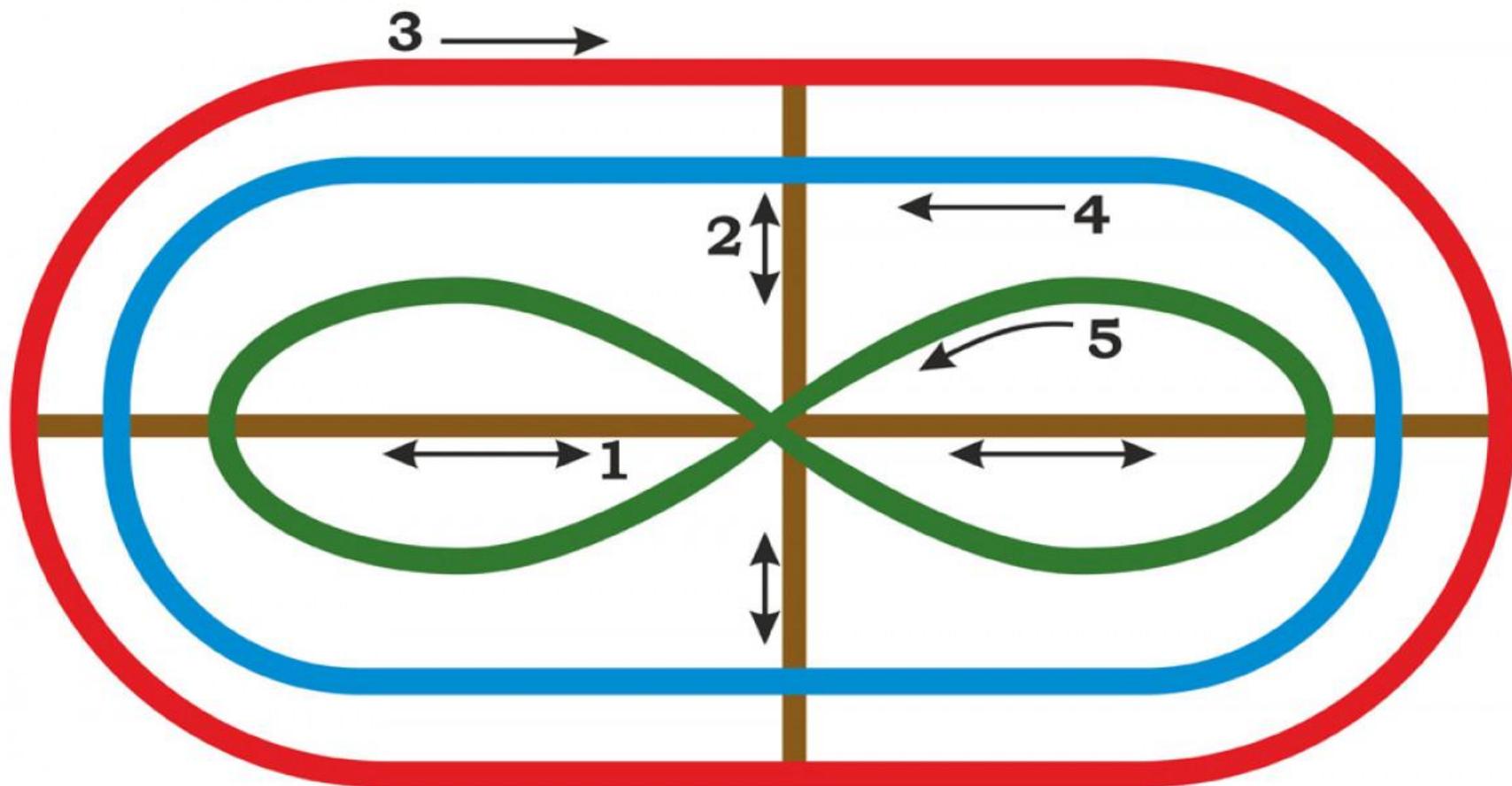
(глаза смотрят вправо-влево)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)

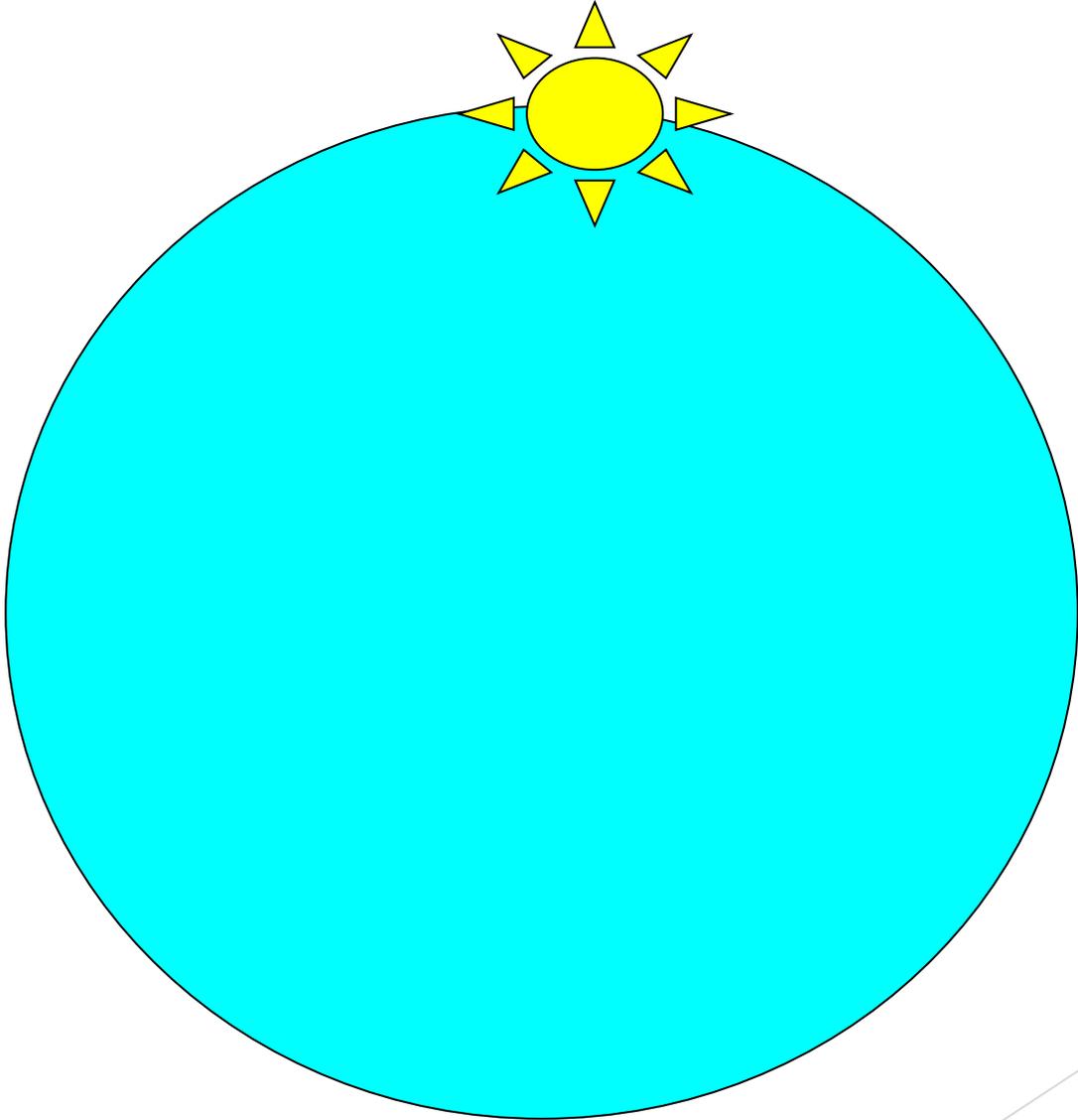


Офтальмотренажеры



Электронные тренажеры для глаз

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the page, creating a modern, dynamic feel. The text is positioned on the left side of the page, set against a plain white background.



Значение проведения упражнений для глаз

- проводится с целью предупреждения нарастающего утомления;
- укрепления глазных мышц и снятия напряжения;
- гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;
- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
- основной прием проведения – наглядный показ действий педагога;
- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.







БЕРЕГИТЕ СВОИ ГЛАЗКИ!!!!

