

Зрительная гимнастика в ДОУ



**Выполнила: воспитатель
1 категории
Шутова Ю.Т.**

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Около 90 процентов информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь.

К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается.

Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.



- К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушений зрения, относятся:**
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
 - использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
 - чередование занятий детей с отдыхом;
 - проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
 - контроль за правильной позой детей во время занятий;
 - организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
 - активное гармоничное физическое развитие детей;
 - организация рационального питания и витаминизации;
 - исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.



Цель зрительной гимнастики:

- включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
- формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях), снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.



При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать **общие правила:**

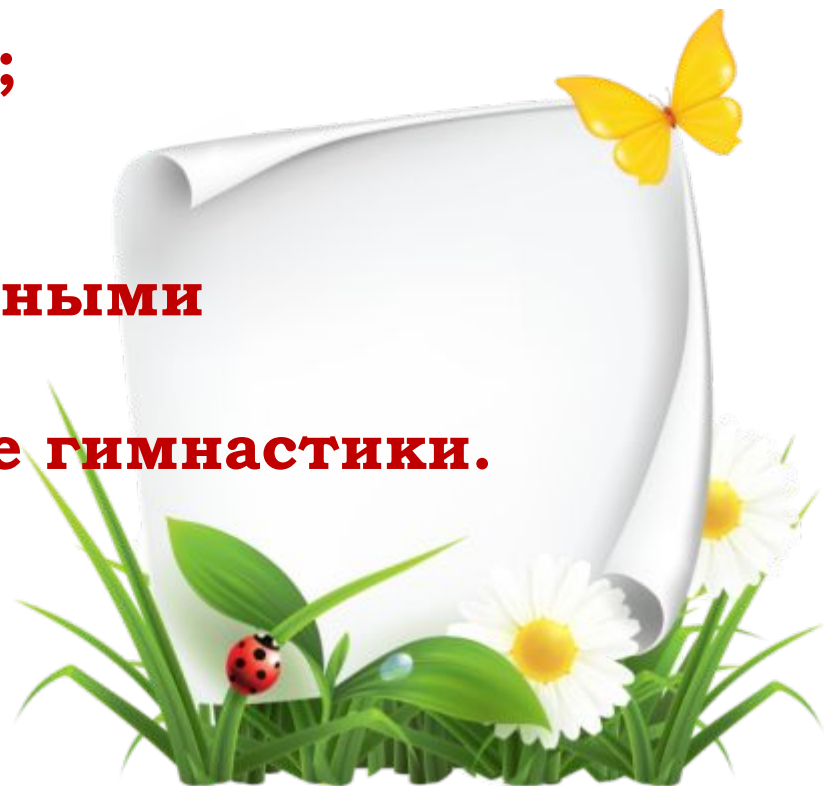
- фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
- длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;
- выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.



Варианты зрительных гимнастик:

- с использованием художественного слова;**
- с опорой на схему;**
- с сигнальными метками;**
- с индивидуальными офтальмотренажерами;**
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;**
- электронные зрительные гимнастики.**



С использованием художественного слова.

Гимнастика в стихах



Теремок

Комплекс 2

Самолет

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошинки глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Их совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

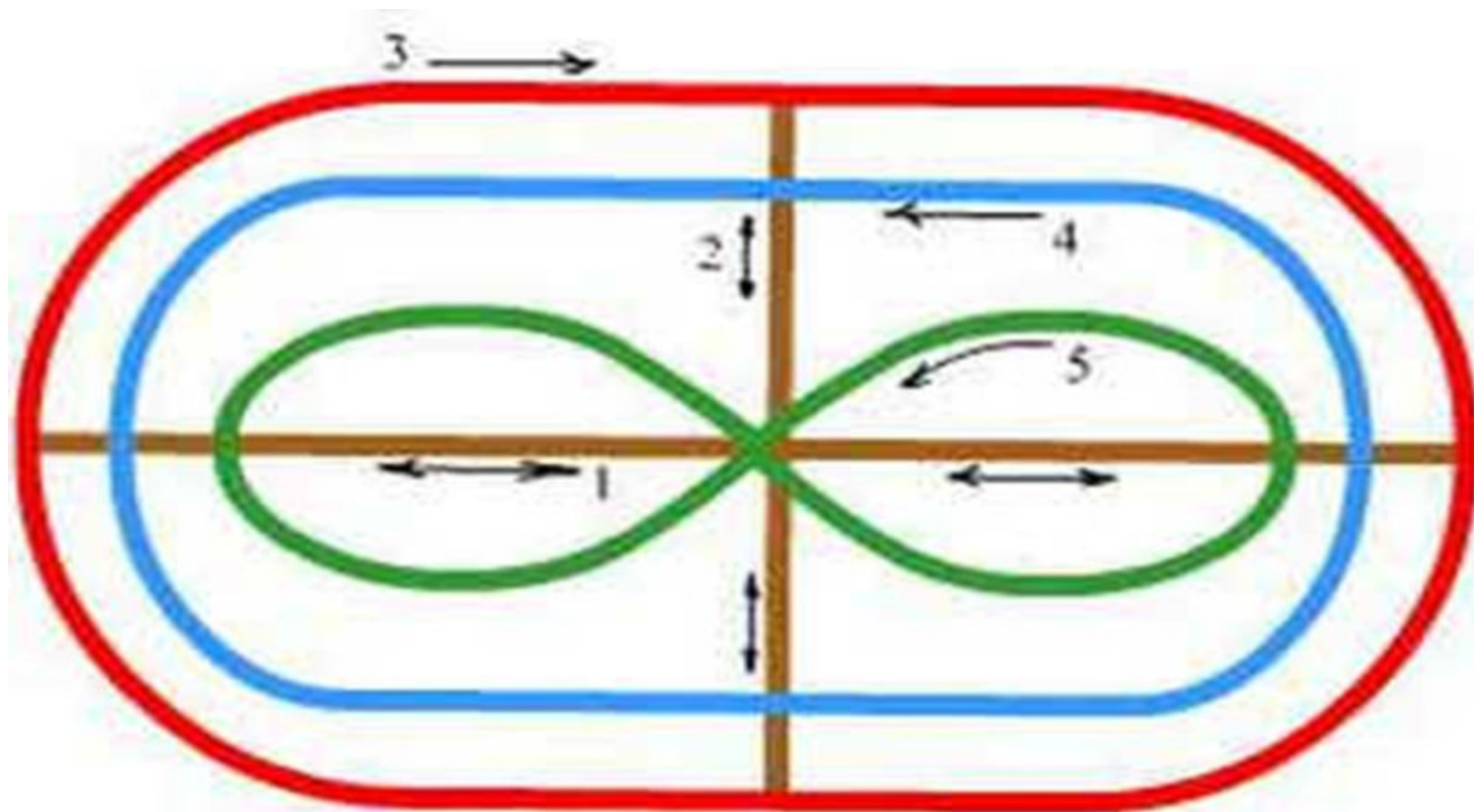
(смотрим вниз)

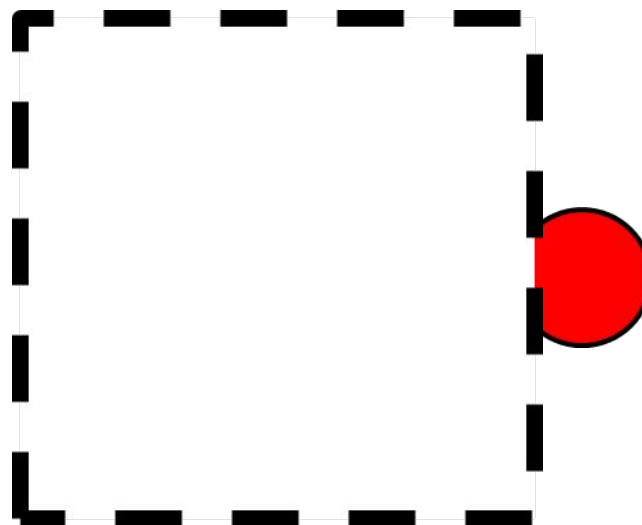
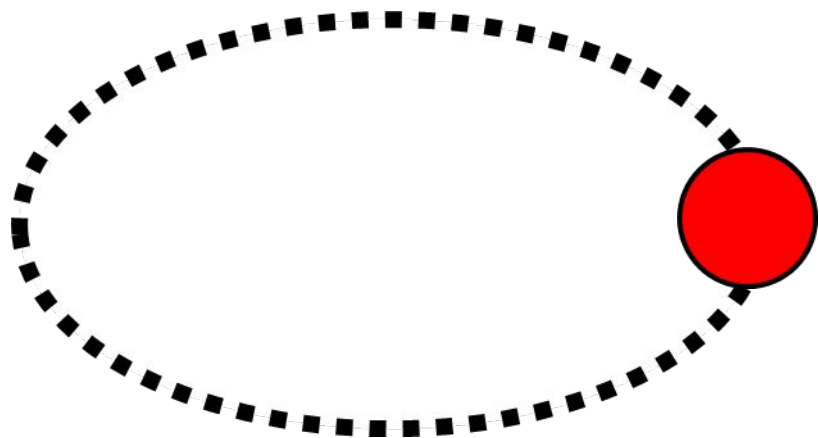


Т
С
гла
От
гла
ра
ле
па



С опорой на схему

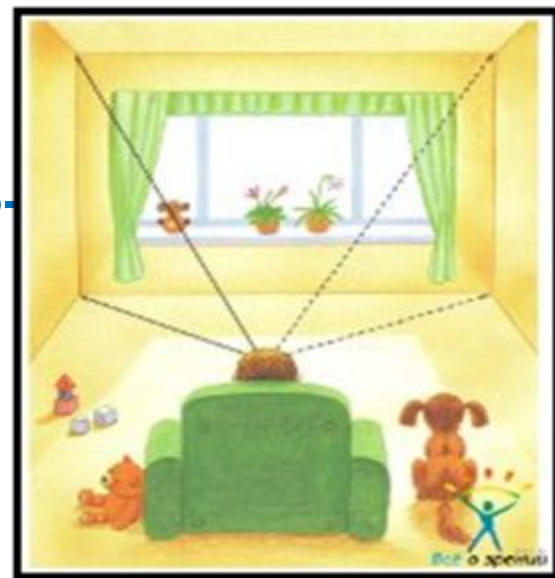




С СИГНАЛЬНЫМИ МЕТКАМИ

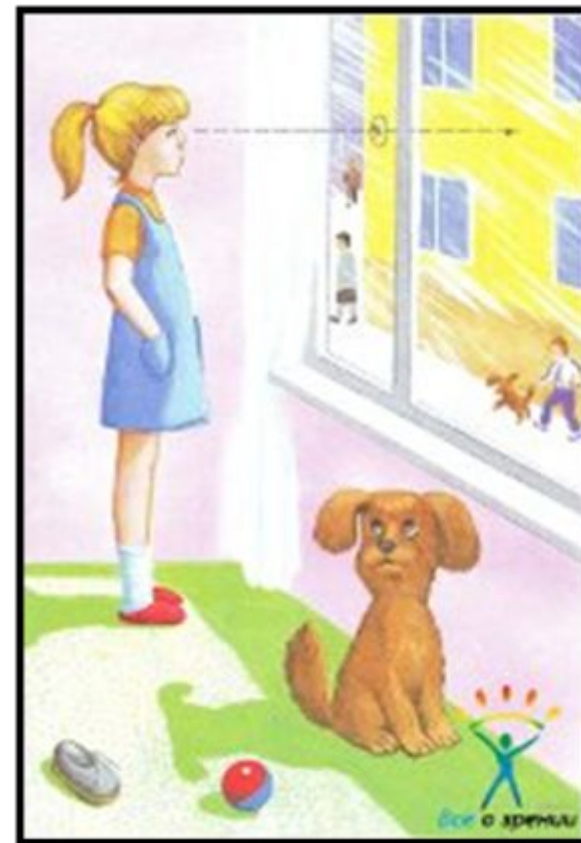
Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые.



«Метка на стекле» по Э. С.Аветисову

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Крупную цветную метку диаметром 3 - 5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1 - 2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.



С индивидуальными офтальмотренажерами

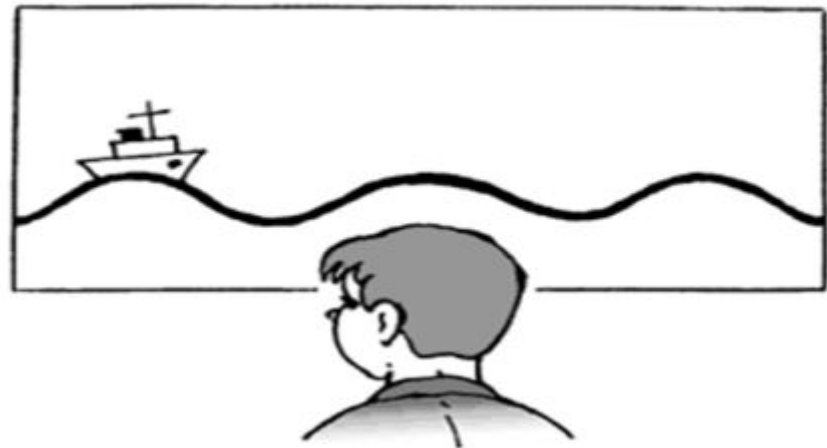
На индивидуальные
офтальмотренажеры, «держалки»
помещаются предметные картинки по
лексическим темам, дети сами держат
их на вытянутой руке перед собой и
действуют по словесной инструкции,
создавая дополнительную активность
для всех групп глазных мышц.



С настенными и потолочными офтальмотренажерами



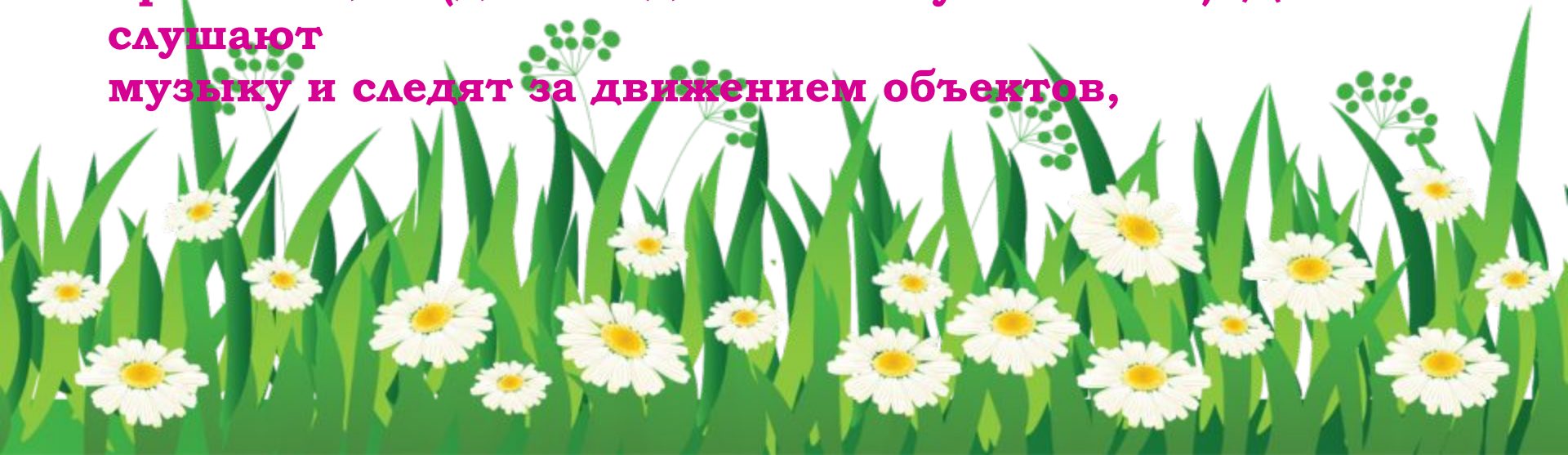
Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.



Электронная гимнастика для глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки для глаз проста в использовании.

Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов,





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

