

## «Зрительная гимнастика в ДОО»

Зрение одно из 5 чувств, с помощью которых человек познаёт, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90% информации 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 нарушение зрения, относятся:

- Соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- Использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующие санитарным нормам и правилам;
- Проведение гимнастик для глаз в 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 представление 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 глаз человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную

работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развитию 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 занятия определяется характером и объемам интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видам занятия.

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

### **Варианты зрительных гимнастик:**

- С использованием художественного слова;
- С опорой на схему;
- С сигнальными метками;

### **С использованием художественного слова.**

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов, положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребёнка в целом.

#### **1. «Весёлая неделька»**

Всю неделю по – порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх и опустить вниз, голова не подвижна); (Снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза влево и вправо, голова не подвижная); (Снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будим глазки открывать.

(Жмуримся и открываем глаза).

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец перед собой на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку). (укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: Влево, вниз, вправо и снова вверх; (Совершенствует сложные движения глаз).

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый угол; (перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (Совершенствует сложное движение глаз).

В воскресенье будим спать,

А потом пойдем гулять

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, и массировать их с помощью круговых движений пальцев: Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нежнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение ).

## 2. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.  
(Моргают глазками.)  
(Делают круговые движения глазами.)  
(Отводят взгляд влево.)  
(Отводят взгляд вправо.)

### **С опорой на схему**

### **С сигнальными метками**

#### **Упражнения с сигнальными метками:**

В различных участках группы на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в равноудаленных участках комнаты (например в 4х 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 новый.

#### **«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 прикрепит 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.

Важно проводить гимнастику в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Для гимнастики глаз можно использовать также мелкие, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов или потешек.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным и ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрите вверх, вниз и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или инструкцию. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «Волшебную палочку с огоньком», указ для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем рук, можно использовать пальчиковый кукольный театр. Эти приемы помогут детям с интересом выполнить однообразные упражнения, направленные на развитие зрительного анализатора

*Зайки весело плясали*

*И морковку в руки взяли*

*Вверх морковку подними*

*Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.*

*Ай да зайка, умельый! Глазками моргает, глазки закрывает.*

*Зайка, зайка попляши и морковку положи!*