

«Зрительная гимнастика дома и в ДОУ»

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня всю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.

Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации.

Зрительная гимнастика необходима: для снятия напряжения, для предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

Формы зрительной гимнастики:

- игровая пятиминутка с разными предметами;
- использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);
- гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;
- опора на схему и зрительные метки;
- электронная гимнастика.

При проведении зрительной гимнастики также необходимо соблюдать следующие условия:

- *фиксированное положение головы* (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) — 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. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день;
- *выбор зрительных упражнений* для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивностью зрительной работы, а так же видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Разновидности зрительной гимнастики:

- С использованием художественного слова
- С предметами
- Без атрибутов
- С использованием специальных полей

Комплексы зрительной гимнастики в стихах

«Глазкам нужно отдохнуть»

Глазкам нужно отдохнуть	<i>Ребята закрывают глаза</i>
Нужно глубоко вздохнуть	<i>Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты</i>
Глаза по кругу побегут	<i>Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки</i>
Много-много раз моргнут	<i>Частое моргание глазами</i>
Глазкам стало хорошо	<i>Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз</i>
Увидят мои глазки все!	<i>Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка</i>

«Бабочка»

Спал цветок	<i>Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее</i>
И вдруг проснулся,	<i>Поморгать глазами</i>
Больше спать не захотел	<i>Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки</i>

Встрепенулся, потянулся,	<i>Руки согнуты в стороны (выдох)</i>
Взвился вверх и полетел.	<i>Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево</i>

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса	<i>Закрывают оба глаза</i>
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют	<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами</i>
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.	<i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост</i>
Нарисуем букву «О», получается легко	<i>Глазами рисуют букву «О»</i>
Вверх поднимем, глянем вниз	<i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз</i>
Вправо, влево повернем	<i>Глазами двигают вправо-влево</i>
Заниматься вновь начнем.	<i>Глазами смотрят вверх-вниз</i>

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.	<i>Пальцами делают очки</i>
Влево - вправо, назад - вперед	<i>Глазами смотрят вправо- влево</i>
Ну, совсем как вертолет.	<i>Круговые движения глаз</i>
Мы летаем высоко.	<i>Смотрят вверх</i>
Мы летаем низко.	<i>Смотрят вниз</i>
Мы летаем далеко.	<i>Смотрят вперед</i>
Мы летаем близко.	<i>Смотрят вниз</i>

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.	<i>Часто моргают веками</i>
Закачалось деревцо.	<i>Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево</i>
Ветер тише, тише, тише...	<i>Медленно приседают, опуская глаза вниз</i>
Деревца все выше, выше!	<i>Встают и глаза поднимают вверх</i>

«Белка»

Белка дятла поджидала,	<i>Резко перемещают взгляд вправо- влево</i>
Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри!	<i>Смотрят вверх-вниз</i>
Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой	<i>Моргают глазками</i>
И пошел играть в горелки.	<i>Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем</i>

«Теремок»

Терем - терем - теремок!	<i>Движение глазами вправо- влево</i>
--------------------------	---------------------------------------

Он не низок, не высок,	<i>Движение глазами вверх- вниз</i>
Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	<i>Моргают глазами</i>

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.	<i>Смотрят вверх</i>
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.	<i>Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево</i>
Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.	<i>Моргают глазками</i>
Глазки закрывает.	<i>Глазки закрывают</i>
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	<i>Прыгаем, как зайчики</i>

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.	<i>Смотрят вверх</i>
Капель, капель не жалей.	<i>Смотрят вниз</i>
Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	<i>Делают круговые движения глазами</i>

«Кошка»

Вот окошко распахнулось,	<i>Разводят руки в стороны</i>
Кошка вышла на карниз.	<i>Имитируют мягкую, грациозную походку кошки</i>
Посмотрела кошка вверх.	<i>Смотрят вверх</i>
Посмотрела кошка вниз.	<i>Смотрят вниз</i>
Вот налево повернулась.	<i>Смотрят влево</i>
Проводила взглядом мух.	<i>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому</i>
Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз.	<i>Дети приседают</i>
Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота.	<i>Смотрят прямо</i>
И закрыла их в мурчаньи	<i>Закрывают глаза руками</i>