

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилово  
муниципального образования – Шиловский муниципальный район  
Рязанской области**

**Консультация  
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ  
КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ»**

**Подготовила: Мусостова Аята Суланбековна**

**Шилово, 2018**

Здоровье – не всё, но всё без  
здоровья – ничто.  
Сократ

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей и имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Т.е. гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

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

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

При планировании НОД с использованием ИКТ 1 раз в неделю рекомендуется за месяц разучивать и использовать 1 гимнастику для глаз в стихах (например, номер 15,16 и другие), а на 4 раз использовать гимнастику с предметами или без предметов, в виде комплексов движений (например, комплексы номер 1, 2, 3, 4, 7 и другие). Если гимнастика для глаз

используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида. По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Виды гимнастики для глаз.

*По использованию художественного слова* гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

*По использованию дополнительных атрибутов*, можно выделить 4 вида:

- с предметами или с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются), т. е. комплексы по словесным инструкциям;

- с использованием зрительных тренажеров. (изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие); «Тренажеры» можно придумать самим и изготовить их из подручных средств. Для изготовления тренажеров используют цветную пленку, потолочные плиты, картон, разные картинки. Также широко используются в работе тренажеры разработанные разными авторами (специалистами института глазных болезней им. Гельмгольца, Ю. Хвана, Джанет Гудрих, Мэрилин Рой, Роберто Каплана и др.), которые адаптировала для занятий с дошкольниками, схем Базарнова, различные лабиринты. При прохождении лабиринтов используются указки с прикрепленной на конце картинкой, маленькие игрушки, гимнастические катки, мячики и т.д.

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они

дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

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

1. 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.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Воспитатель прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения направленные на развитие зрительного анализатора.

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

***И в конце, хочу отметить что, эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов,***

*сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.*

### **Карточка гимнастики для глаз**

#### **1. Комплекс**

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **2. Комплекс**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

#### **3. Комплекс**

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

#### **4. Комплекс**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2-3 сек).

Посмотрите, какая у меня ... (2-3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2-3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

### **5. Комплекс**

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.  
Смотрят вверх.  
Капай, капель не желей.  
Смотрят вниз.  
Только нас не замочи.  
Делают круговые движения глазами.  
Зря в окошко не стучи

### **6. Комплекс**

Ветер

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

### **7. Комплекс**

Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

### **8. Комплекс**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  
Закрывают оба глаза,  
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.  
Продолжают стоять с закрытыми глазами.  
А 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.  
Заниматься вновь начнем.

### **9. Комплекс**

Снежинки

Мы снежинку увидели,  
Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели,  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Все на землю улеглись.  
Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают.

### 10. Комплекс

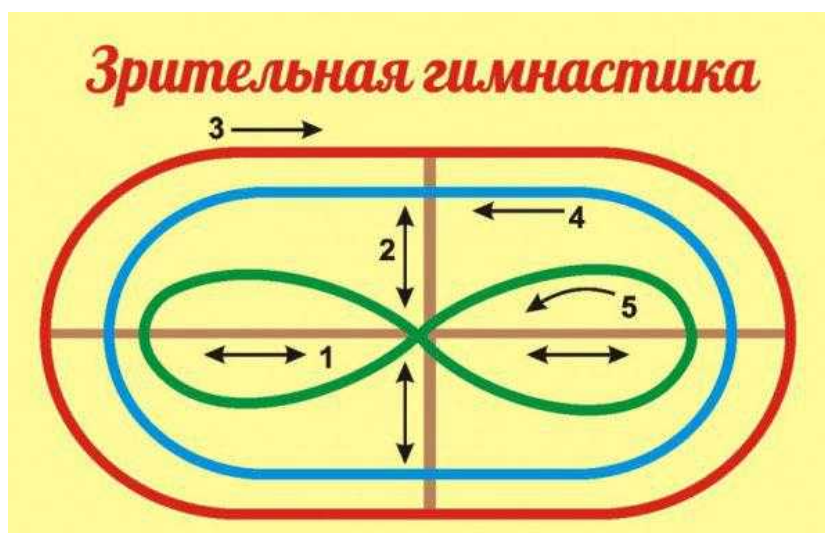
Лучик солнца

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

### 11. Комплекс

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.



## 12. Комплекс Спектр.



Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при рассматривании цветового спектра.

### ЛИТЕРАТУРА И ССЫЛКИ

1. Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007
5. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения.