

Полезьа гимнастики для глаз

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

Причины ухудшения зрения.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – всё это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения,

улучшает кровообращение,

предупреждает развитие

некоторых заболеваний глаз.

Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами.

Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка,

помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, педагогам стоит напомнить о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома.

Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполняет её в течение нескольких минут. Глаза ребёнка отдыхают.

Глаза ребёнка отдыхают.

Каким детям нужна гимнастика для глаз?

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения.

Зрительная гимнастика для глаз в ДОУ может проводиться в различных формах:

1. Игровая пятиминутка с разными предметами;
2. Использование зрительных тренажёров (индивидуальные, настенные);
3. Опора на схему и зрительные метки;



4. Гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями.

Гимнастика для глаз дошкольника

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

станьте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения плечами. Повторить 10 раз.

станьте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа в этом положении, отведите назад, затем переведите вперёд, опустите, вернув в исходное положение. Повторить 10 раз.

опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте её как можно дальше назад. Повторить 5-6 раз.

в исходном положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову влево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 5 раз в одном направлении и 5 раз в другом.

в исходном положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторить повороты по 5 раз в медленном темпе.

Мастер-класс

Упражнения гимнастики глаз можно использовать физ. минутки, только «проводить их глаза»

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

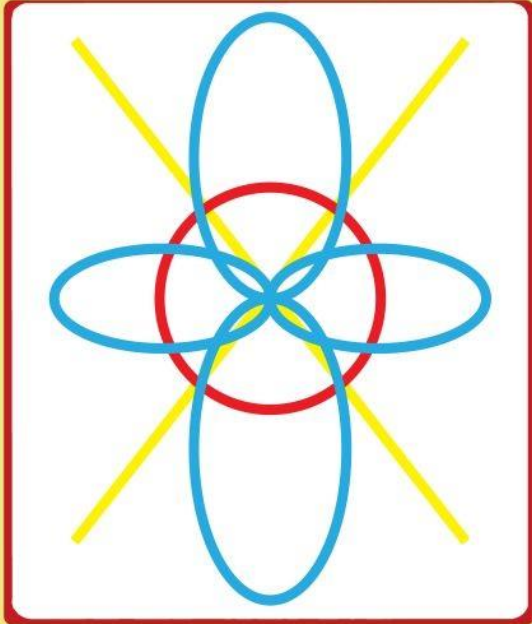
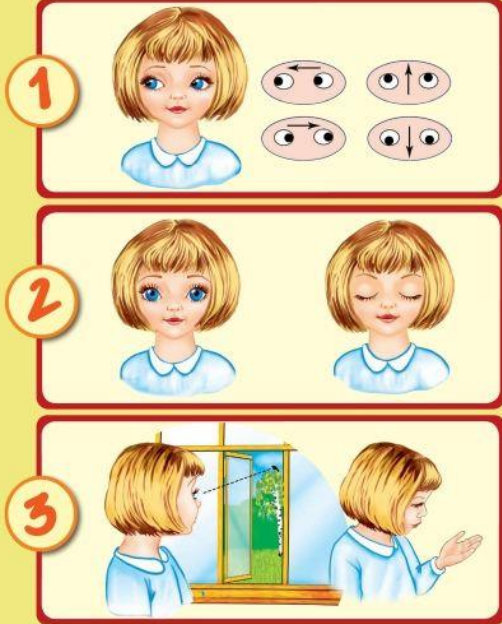
Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закреть глаза, погладить веки.

Подготовила: воспитатель
МАДОУ детский сад № 327
Лепустина Ольга Владимировна

Гимнастика для глаз



Зарядка для глаз

