

«Зрительная гимнастика в ДОО»



Евсеенко В.Н.
Торопова М.А.

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 представлений 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 горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

И совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

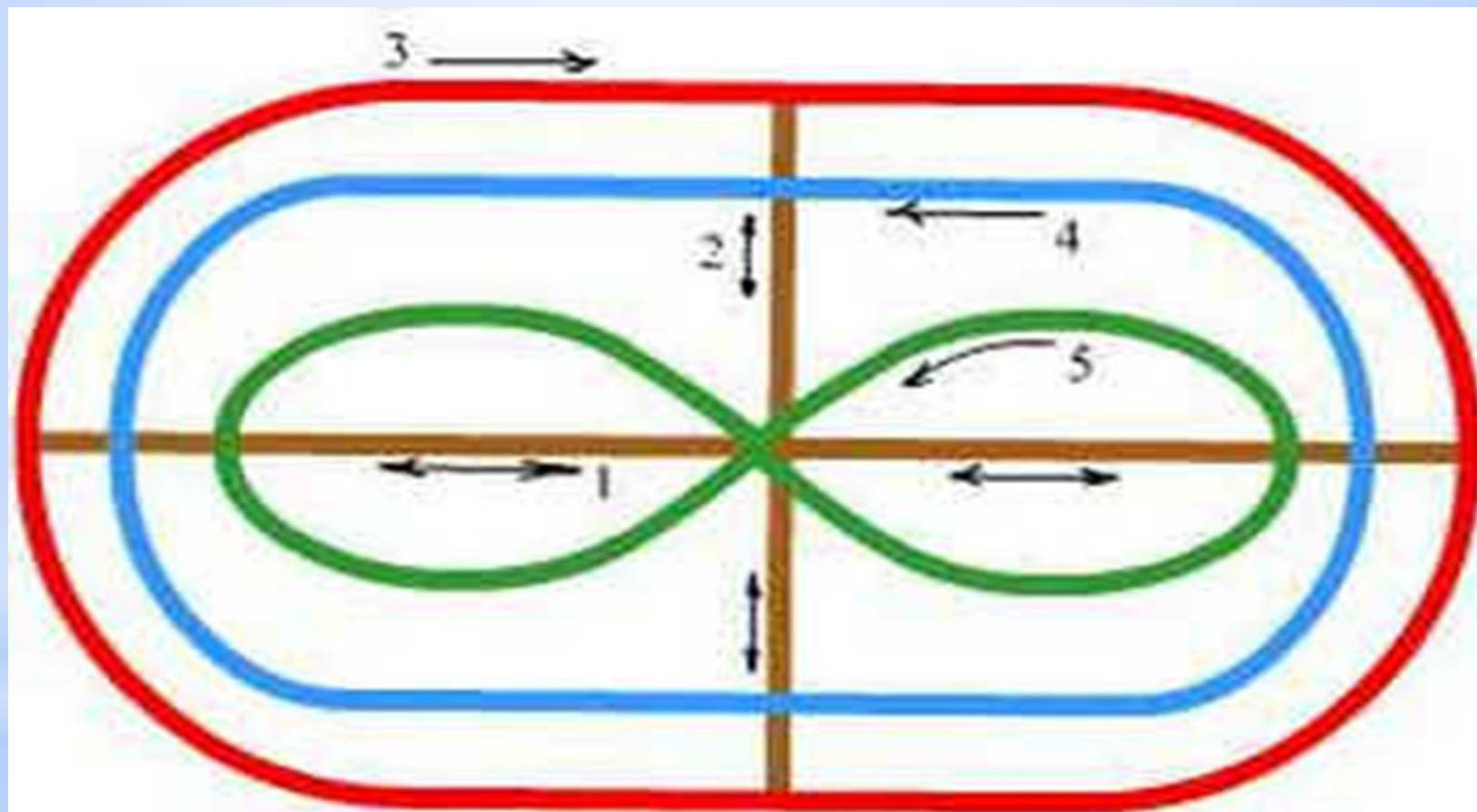
(смотрят вблизи)

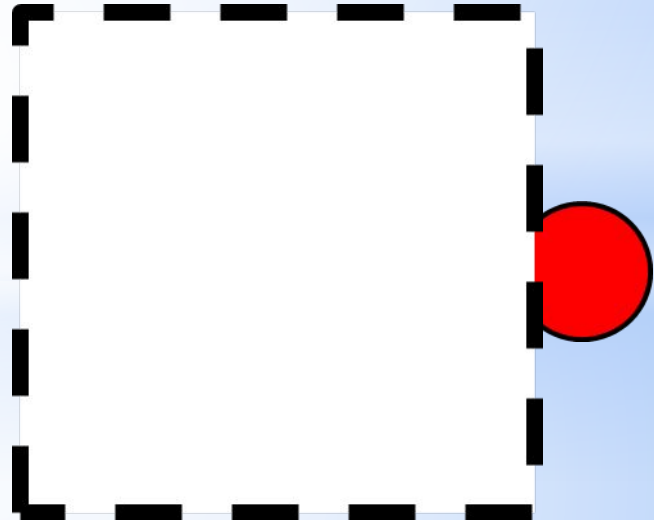
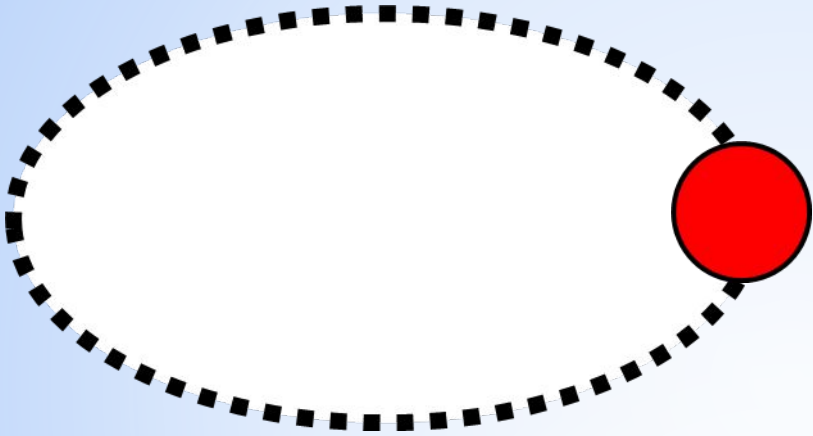


Т
С
гла
От
гла
ра
ле
па



С опорой на схему

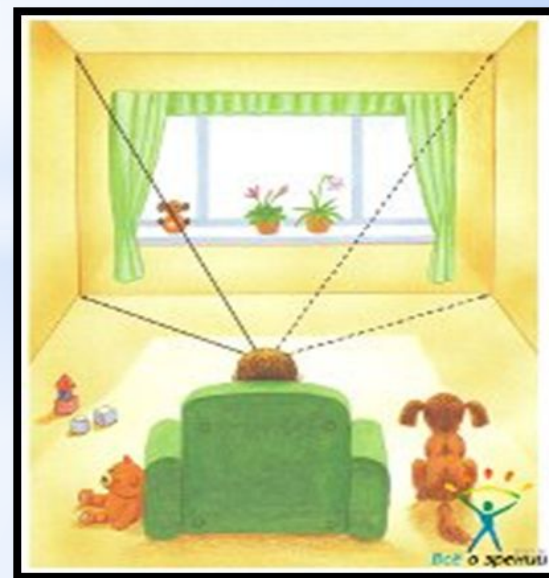




С сигнальными метками

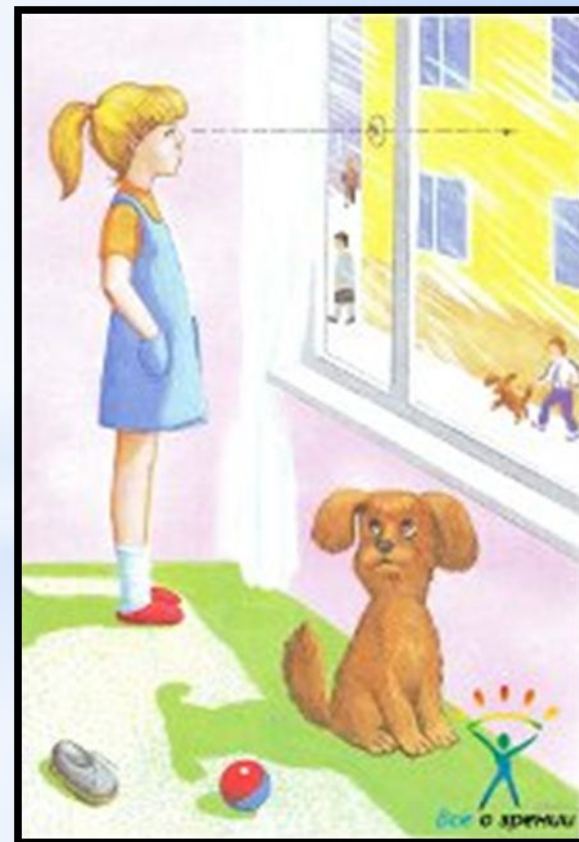
Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

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.



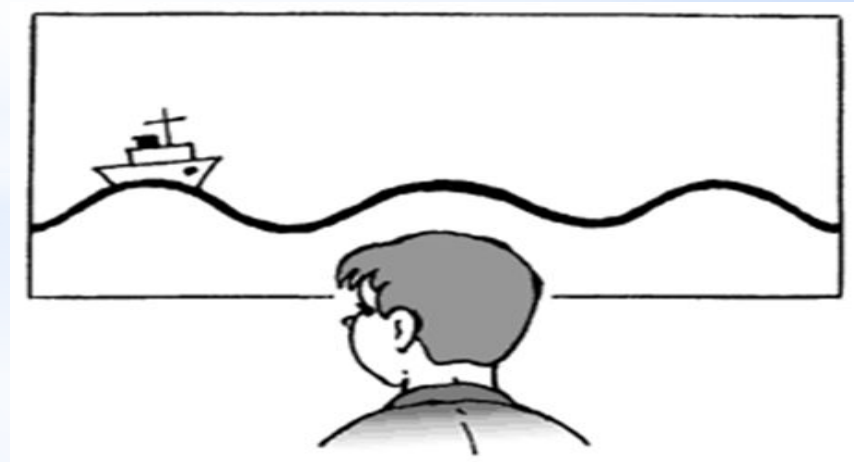
С индивидуальными офтальмотренажерами

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!