

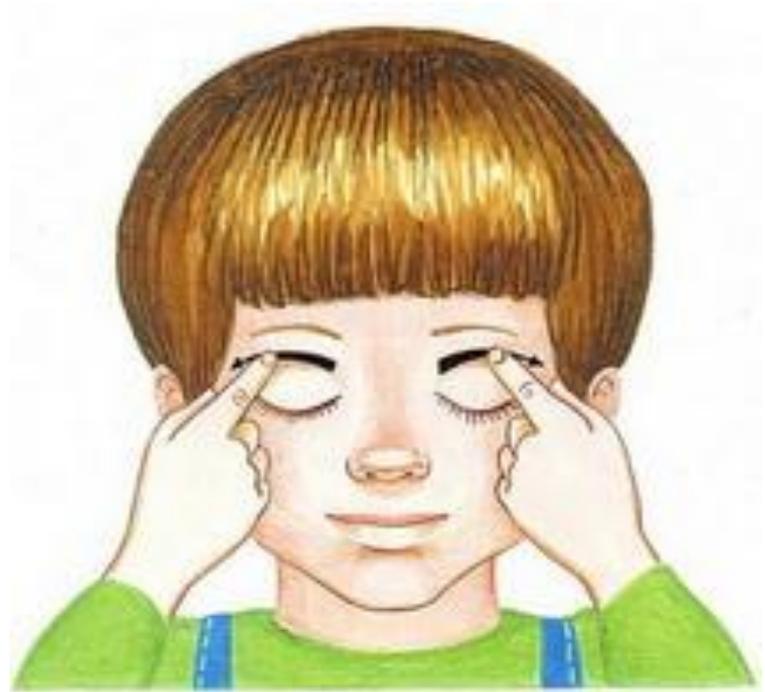
# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОХРАНЫ И РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО



**Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.**

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастику глаз  
проводят постоянно со  
всеми детьми или  
индивидуально,  
несколько раз в течение  
дня от 3-х до 5-ти мин.  
Упражнения для глаз  
одинаковы для всех  
возрастных групп, но  
дозировка должна  
постепенно  
увеличиваться



**При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:**

1. Упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения.
2. Начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Между упражнениями полезно часто поморгать глазами.
4. Продолжительность первых занятий — 2 минуты, затем ее следует постепенно довести до 8-10 минут. Частота занятий — 2 раза в день.
5. Упражнения следует выполнять без очков.



# Условия проведения зрительной гимнастики

**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 и начальной школе. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

**3. Выбор зрительных упражнений** для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности 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 часто поморгать.



# Моргание

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе. Моргание дает также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы.

Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам, таким образом, лучше сфокусироваться



## **Разные варианты использования зрительных гимнастик:**

- со стихами;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными  
офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными  
офтальмотренажерами;
- электронные зрительные гимнастики

## **Зрительная гимнастика со стихами.**

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

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

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.

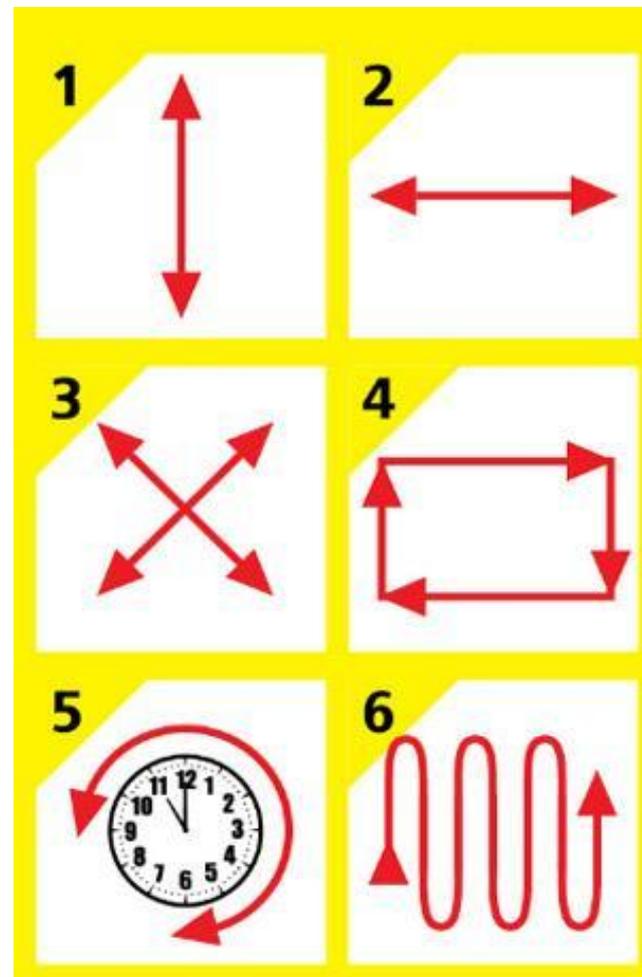
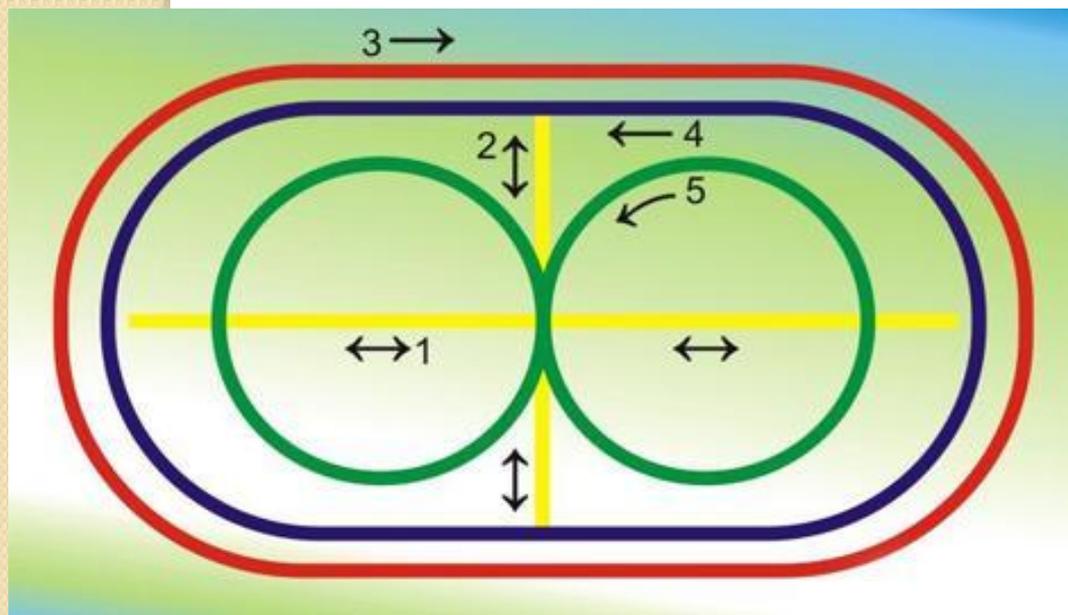
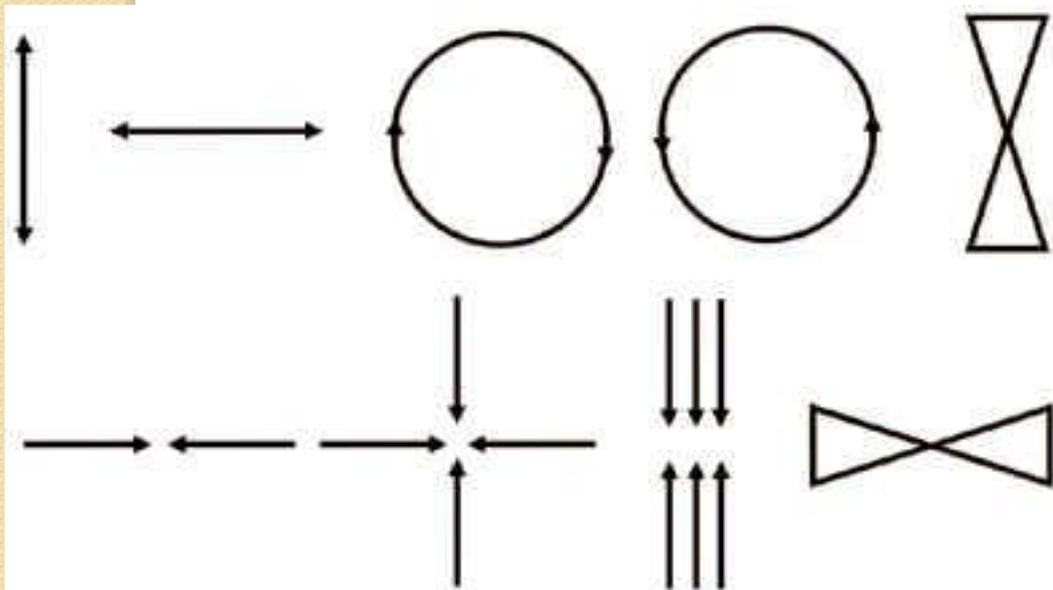
### **Сова.**

В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
осмотрела все кругом –  
за добычею бегом!

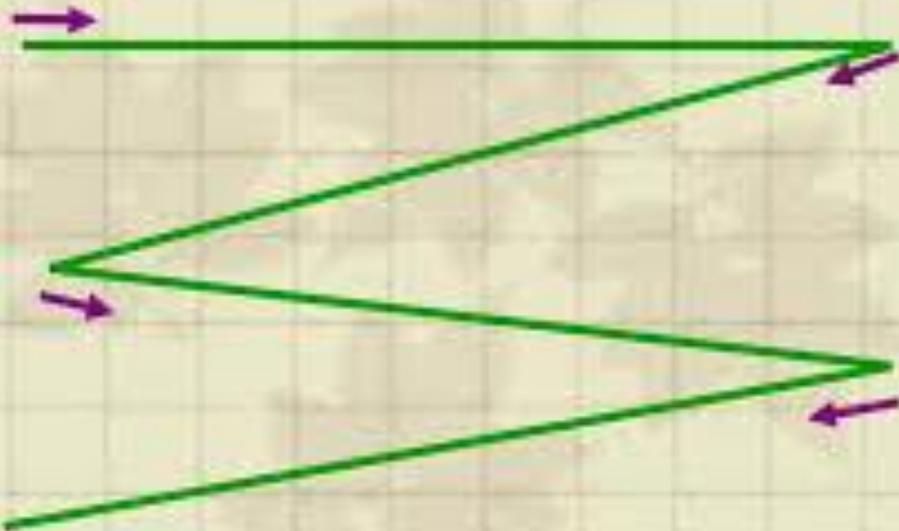
### **Автобус.**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатались.

# Зрительная гимнастика с опорой на схему



Выполни гимнастику для глаз по схеме:



MyShared

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

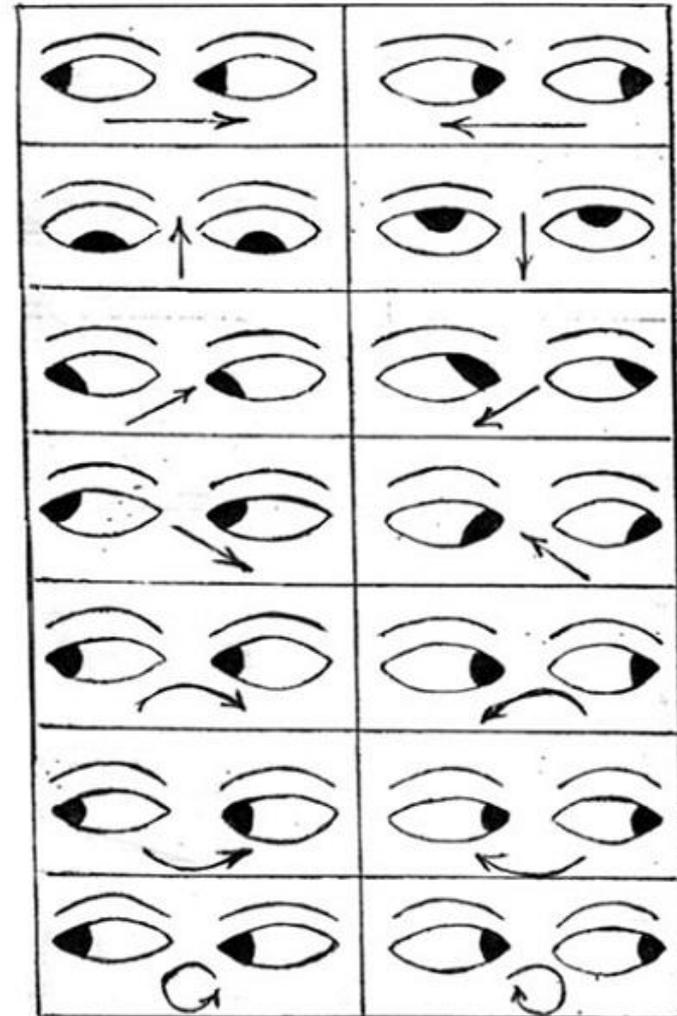
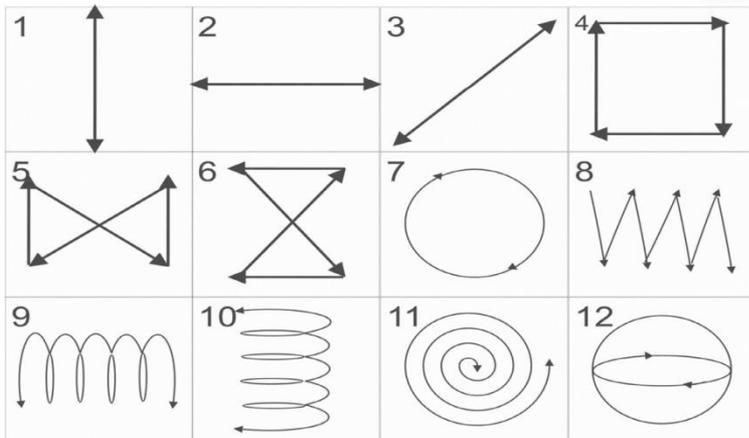


Рис.2



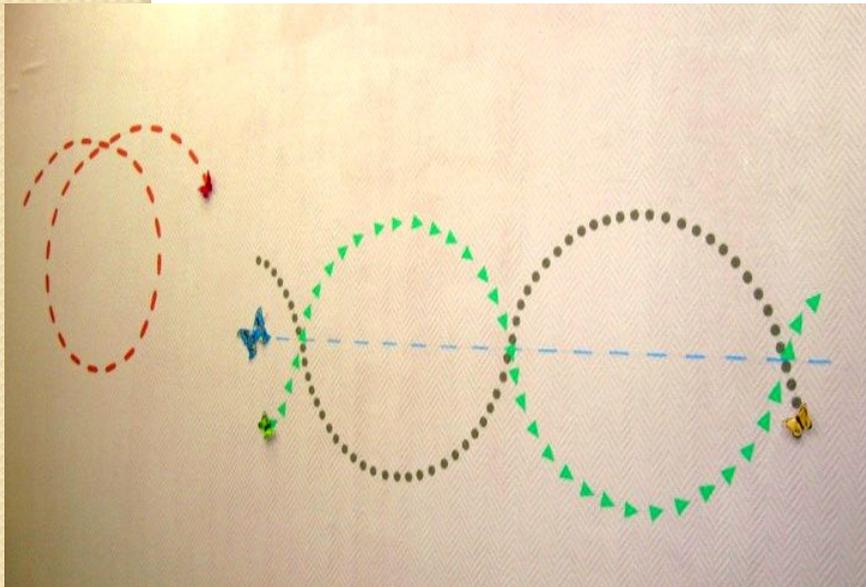
## **Зрительная гимнастика с опорными метками:**

в различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуется в разных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка). Игрушки (картинки) 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. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».



## **Зрительная гимнастика с индивидуальными офтальмотренажерами**

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

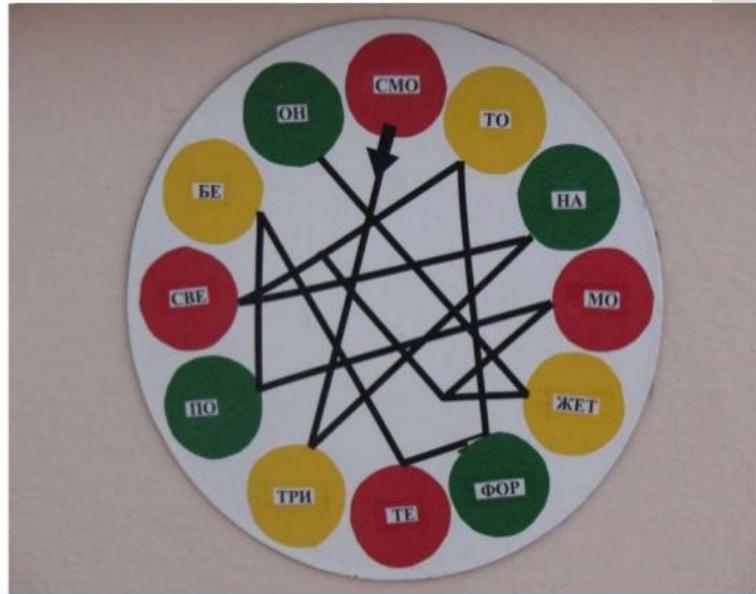


## **Зрительная гимнастика с настенными и потолочными офтальмотренажерами**

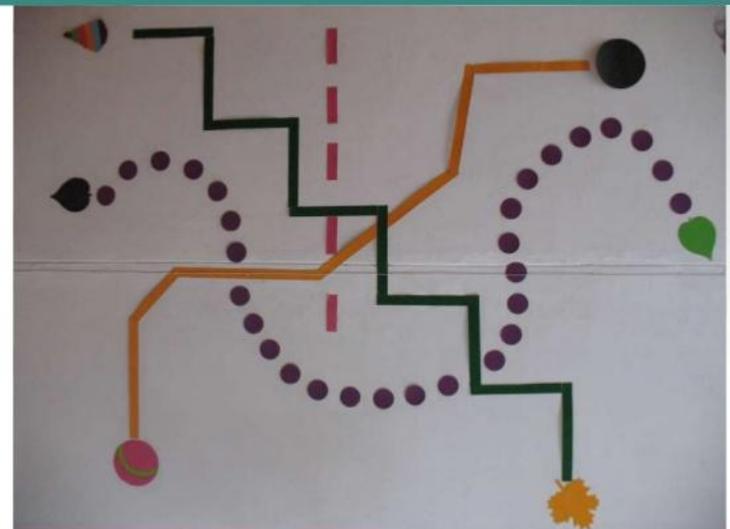
*-Потолочные офтальмо тренажеры* - это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей (большого размера офтальмотренажёр рисуется на потолке). Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».

*-Настенные офтальмотренажеры* представлены виде схем, размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

## Настенные офтальмотренажеры



## Потолочные офтальмотренажеры



## Электронные зрительные гимнастики

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. В соавторстве с учителем-дефектологом Усачевой В.Р. мы разработали комплекс таких зрительных гимнастик с помощью программы Power Point. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании



**ЗАТРАТЫ ВРЕМЕНИ НА  
УПРАЖНЕНИЯ РАЗНЫХ  
ВИДОВ ГИМНАСТИКИ  
ИЗМЕРЯЮТСЯ МИНУТАМИ, А  
ПОЛЬЗА ОТ ПОДОБНОГО  
РОДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА  
НЕОЦЕНИМА.**