

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Воробьевы горы»
отделение дошкольного образования
(ул. Молодежная, д.4а)

**Здоровьесберегающая технология
«Зрительная гимнастика».**

Младшая группа 3-4 года.

Воспитатель:
Левкова Наталия Владиславовна

Москва 2016

Актуальность

Глаза ребёнка являются основным источником знаний о внешнем мире, поэтому заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Зрение -

основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через **зрительный канал связи**.

Цели и задачи технологии

Основная цель гимнастики для глаз:
профилактика нарушений зрения дошкольников.

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.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

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

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Общее описание методики проведения

- **гимнастику** можно включать в занятия и режимные моменты;
- **гимнастика** проводится в течение 2-3 минут;
- **основной прием проведения** – наглядный показ действий педагога;
- для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом;
- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение



Зрительную гимнастику следует начинать делать уже в **раннем возрасте**, проводить регулярно, не менее 2 - 3 раз в день по 3-5 минут. Упражнения должны быть разнообразны по форме и содержанию, выполняться эмоционально и носить игровой характер.

На третьем году жизни у ребенка формируется умение следить за действиями воспитателя. Он лучше понимает речь взрослого и начинает говорить. Поэтому работу с **детьми раннего возраста** необходимо начинать с подражания, затем дети выполняют гимнастику по этапному показу действий воспитателем, по целостному образцу и только потом по словесному указанию. Роль взрослого состоит в создании игровой обстановки в соответствии с потребностями, интересами и перспективами развития ребенка.

Примерный комплекс **зрительной гимнастики для детей**:

1. В углах комнаты, под потолком расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.
2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.
3. Для выполнения упражнений дети руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.
4. Для выполнения следующего упражнения потребуется дополнительный материал. На потолке располагается рисунок в виде змейки.

Упражнения для снятия усталости глаз

«Бабочка»,
«Часовщик»,
«Стрекоза»,
«Белка и дятел»,
«Елка».

«Зайчики»

Вверх морковку подними,
На неё ты посмотри (**поднимают взгляд
вверх**).
Вниз морковку опусти,
Только глазками смотри (**опускают взгляд
вниз**).
Вверх и вниз и вправо-влево
Ах, да Зайчика умелый,
Глазками моргает. Глазки закрывает.
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали (**закрывают глаза,
глядят веки указательным пальцем**).

В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи, потешки. Поначалу взрослый сам может массировать, разминать, поглаживать **глазки** ребенка и сопровождать свои действия веселыми потешками, главное, чтобы движения **глаз** были как можно более разнообразными. Обычно в таких играх используются хлопки, кругообразные движения, моргание, и т. д. количество упражнений, движений и их сложность должны увеличиваться постепенно и не вызывать у ребенка неприятных ощущений.

Упражнения для снятия усталости глаз

«Бабочка»

Спал цветок

(Закреть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (*вдох*). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (*выдох*).)

Взвился вверх и полетел.

(*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,

(*Закреть один глаз. Закреть другой глаз*)

Чинит часики для нас.

(*Открыть глаза.*)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза (*пальцами делаем очки*).

Влево, вправо, вверх, вперед (*глазами смотрим по тексту*).

Ну, совсем как вертолет (*круговые движения глаз*).

Мы летаем высоко (*смотрим вверх*).

Мы летаем низко (*смотрим вниз*).

Мы летаем далеко (*смотрим вперед*)

«Белка и дятел»

Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево,

Дятла вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри (*смотрим вверх, вниз*).

Вот орешки: раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (*моргаем глазками*).

И пошел играть в горелки (*закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем*).

«Елка».

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения **глазами**.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить **глаза**, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

Гимнастика для глаз

1. «Забавный» тренинг
2. «Рисование» взглядом
3. Чередование эпизодов света и темноты.



Гимнастика для глаз для детей раннего возраста

1. «Забавный» тренинг

Задачи: Разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему **глаз**.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

2. «Рисование» взглядом

Задачи: Разнообразить движения **глаз**.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним **глазом**, то другим **глазом**, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: «Раскачка» мышц **глаз**.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных детской на площадке, затем закройте ему ладошкой **глаза на одну минуту**. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать **глазами** поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

Когда малыш освоит первые упражнения, можно вводить в игру более сложные движения. Самыми сложными, но очень полезными являются игры, те в которых появляются несимметричные движения, то есть **глаза**, руки выполняют разные движения.

Целесообразно с отдельными детьми проводить индивидуальные занятия, которые послужат началу формирования необходимых умений: сохранять сосредоточенность и активность, выполнять определенные действия, слушать разъяснения взрослого, повторять движения.

Перспектива развития

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со **зрительным напряжением** мышц, уменьшает утомляемость глаз, действует как профилактика сохранения зрения.

Польза упражнений данной **гимнастики** для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет и через 30 минут для детей 6-7 лет ежедневно.

Спасибо за внимание!

