

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«Центр развития – детский сад № 173»  
г. Краснодар, ул. Азовская, 9

Подготовила: Тохян С. Д.

Консультация для педагогов  
«Зрительная гимнастика в дошкольной образовательной организации»

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации 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.

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

#### **1. «Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,

*(Моргают глазками)*

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

*(Делают круговые движения глазами)*

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

*(Отводят взгляд влево)*

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

*(Отводят взгляд вправо.)*

Снова лучик я найду.

#### **2. «Весёлая неделька»**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

*(Поднять глаза вверх,*

Вниз посмотрят на траву

*опустить книзу,*

И обратно в высоту.

*поднять вверх, голова неподвижная)*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

*(Повернуть взгляд в правую сторону,*

Ходят влево, ходят вправо

*а затем в левую, голова неподвижная)*

Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

*(Плотно закрыть глаза,*

Раз, два, три, четыре, пять,

*досчитать до пяти,*

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

*широко открыть глаза)*

Так игру мы продолжаем.

- По четвергам мы смотрим вдаль,

*(Смотреть прямо перед собой,*

На это времени не жаль,

*поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз)*

Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны. *перевести взор на кончик пальца, опустить руку)*

- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали. *(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх;*  
Остановка, и опять *и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.)*  
В другую сторону бежать.

- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки, *(Посмотреть взглядом в верх. пр. угол, затем ниж. левый;*  
Чтобы бегали зрачки. *перевести взгляд в верх. левый угол и ниж. правый.)*

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
*(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.)*

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

### 3. «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали *(Поморгать глазами)*  
Глазки у ребят устали.  
Посмотрите все в окно *(Посмотреть влево – вправо)*  
Ах, как солнце высоко *(Посмотреть вверх)*  
Мы глаза сейчас закроем *(Закрывать глаза ладонями)*  
В группе радугу построим *(Посмотреть по дуге вверх)*  
Вверх по радуге пойдём *(Вправо и вверх – влево)*  
Вправо, влево повернём *(Поворачиваем вправо, влево)*  
А потом скатимся вниз *(Посмотреть вниз)*  
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

### 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.