

Консультация для педагогов групп раннего возраста

**Консультация для педагогов
«Зрительная гимнастика в дошкольной образовательной организации»**

Подготовила: Т. А. Челищева

Проводить с детьми гимнастику для глаз в любом возрасте очень важно, превратив это в игру. Зрение – одно из самых важных пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Хорошо видеть окружающий мир также важно, как и слышать. 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;
- используются задания поиска предметов;
- 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. «Веселая неделька»

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; *(снимает глазное напряжение)*.

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна);

(снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать (Жмуримся и открываем)

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки);

(упражнение для снятия глазного напряжения).

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; *(совершенствует сложные движения глаз).*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый *(совершенствует сложные движения глаз).*

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 *(расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).*

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,