

## Здоровьесбережение. Гимнастика для глаз

Яшкина В.Ю., воспитатель  
МАДОУ детский сад комбинированного  
Вида №115, г. Екатеринбург

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

**Главная цель** зрительной гимнастики для детей дошкольного возраста - это профилактика снижения зрения. А будущим первоклассникам гимнастика рекомендуется в качестве подготовки глаз к серьезным нагрузкам в школе. Ранняя профилактика гарантирует отсутствие проблем с оптической системой глаз.

Применяется индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья детей и их возраст. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать;

Гимнастика должна проводиться в хорошо освещенном помещении;

Время выполнения 2-4 мин.

При выполнении гимнастики для глаз детки должны снять очки, если они их носят, а также фиксировать неподвижно голову.

Упражнения должны быть для начала легкими, а через некоторое время можно приступать к более сложным вариантам.

После каждого из них ребенку нужно хорошенько потянуться, старательно зевнуть и поморгать.

Упражнения должны проводиться регулярно для получения более эффективного результата

Задания для гимнастики проводится по словесным указаниям педагога и могут даваться в стихотворной форме.

Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастного, зрительного и двигательного потенциала детей.

Педагогу рекомендуется учитывать при планировании принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: зажмуривания, моргание, вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, выпячивание глаз, а затем использовать их в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях.

На своих занятиях в УДО мы регулярно проводим несколько легких вариантов гимнастики, если видим, что ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость.

### **Первый вариант:**

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
- крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз.

- в среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

### **Второй вариант:**

Применяется веселая картинка с изображением траектории движения глаз.

Дошкольники очень любят зрительную гимнастику, когда ее проводят в разнообразных формах, например, в качестве **физминуток**, как средство переключение внимания и разгрузки мышц глаз:

**Также гимнастика для глаз может проходить с детьми по заданной схеме.**

Схема должна быть расположена на уровне глаз детей. Схема должна быть достаточно большого размера, чтобы амплитуда движения глаз была большой. Упражнения выполняются под словесным указанием взрослого:

## **Гимнастики для глаз**

### **«Глазки»**

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

- плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
- вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
- быстро моргать (1 мин.).
- смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.)

### **«Лягушонок»**

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
- смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
- отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

### **«Вверх-вправо-вниз-влево»**

- на счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

## «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

*Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо.

*Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше.

*Встают и глаза поднимают вверх.*

В заключении необходимо сказать, что если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то это позволяет избежать переутомления глаз, снять зрительное напряжение, улучшить кровоток в тканях глаза, развить мышечный аппарат органа зрения, улучшить состояние глаз, повысить их функциональные возможности. Поэтому ребенок подойдет к серьезным школьным нагрузкам уже подготовленным, сохранив свое зрение.

**Гимнастика для глаз**

**Бумажные офтальмотренажеры:**

- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок: колечек красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?;
- Сколько всего колечек?

❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям  
❖ Самомассаж  
❖ Использование бумажных офтальмотренажеров

**Зрительная гимнастика**

**Стрекоза**  
Виле твоей стрекоза - все горюшке глазки!  
(наклонами делай свои)  
Влево-вправо, влево - вправо.  
(глазами смотришь влево-вправо)  
Ну слетай же вертикаль!  
(вертикаль движением глаз)  
Мы летим высоко,  
(смотрим вверх)  
Мы летим низко,  
(смотрим вниз)  
Мы летим далеко,  
(смотрим вправо)  
Мы летим близко,  
(смотрим влево)

**Теремок**  
Терем-терем-теремок!  
(движение глазами  
вправо-влево)  
Он не низок, не высок,  
(движения глазами  
вниз-вверх)  
Наверху петух сидит,  
Он вчетверек вращает  
(вращаем головой)

**Тренажер Базарного В.Ф.**