

# Здоровьеесберегающие технологии

## Гимнастика для глаз

Лисьева Наталья Владимировна

МБДОУ – детский сад №7

Екатеринбург

Гимнастика для глаз

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.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников, а также формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения как составной части сохранения и укрепления здоровья.



## Задачи:

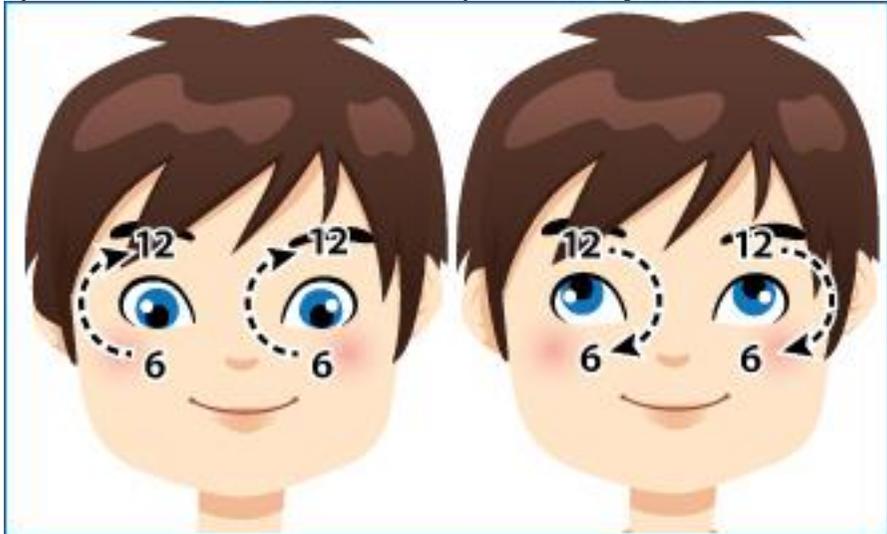
- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз. Гимнастика для глаз необходима даже тем детям, у которых нет проблем со зрением, потому что каждый человек должен понимать, что зрение нужно оберегать и сохранять.

**Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Время:** Выполняются регулярно 2-3 раза в день по 2-4 мин.

Дети с гораздо большей охотой делают такую гимнастику, когда она связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуется все занятия проводить в игровой форме.



## Виды гимнастик.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

- с предметами (например, комплекс 4 или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (комплекс 73,74 или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Предлагаю несколько комплексов упражнений, которые можно использовать в работе.

## **I Комплекс**

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## **II Комплекс**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. 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.
4. 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.

## **III Комплекс**

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
- 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.
- 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.

#### IV Комплекс

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

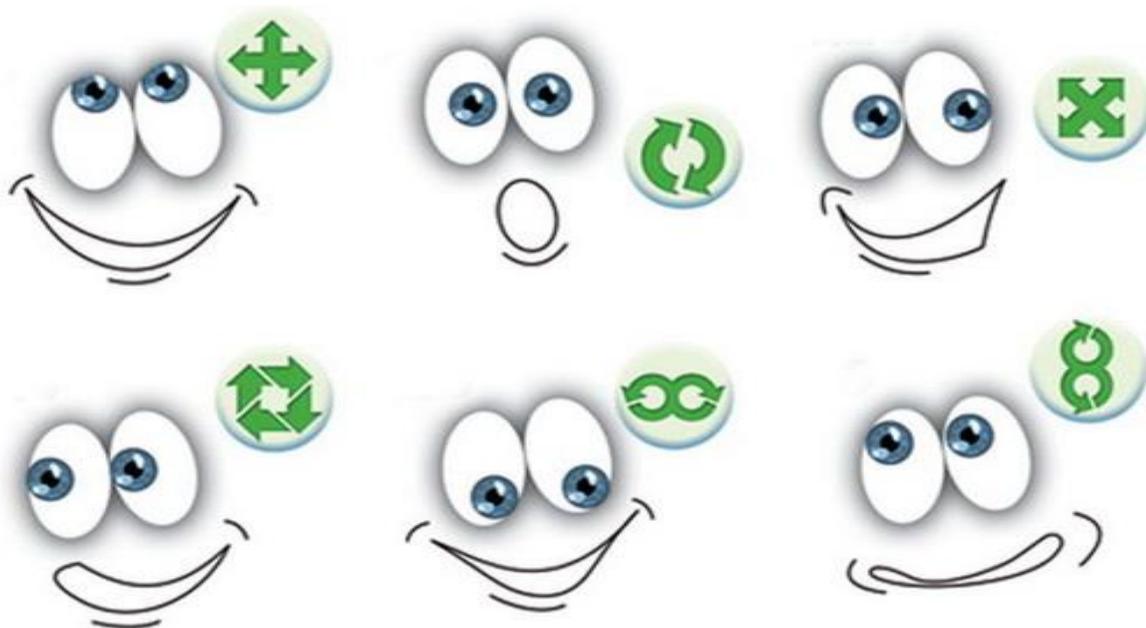
1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

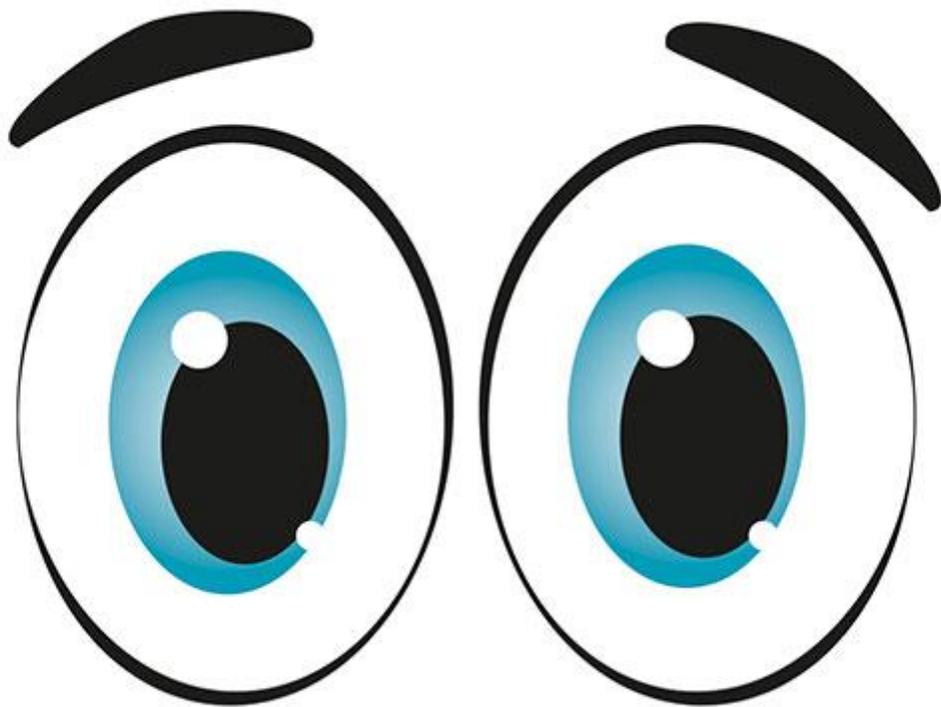
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ...» очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза



# Картотека ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ



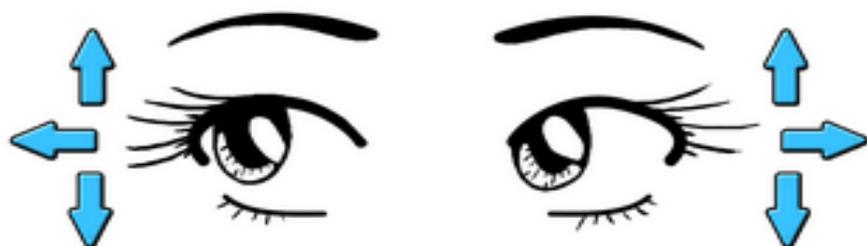
# Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



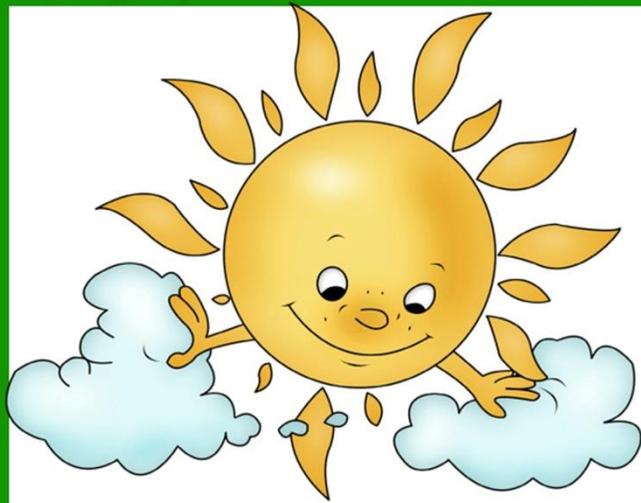
4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

(делаю круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

(отводам взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(отводам взгляд вправо)



# Буратино



Буратино потянулся,  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,  
вниз-вверх посмотрел  
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,  
смотрим влево-вправо)



# Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки  
(закрывают глаза, взгляд веки  
указательным пальцем)



# Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрят ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делаюм круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



### Список используемой литературы:

1. Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007
5. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.: АСТ, 2004.