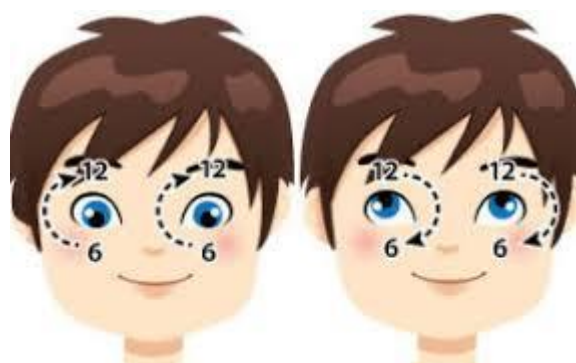


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх – Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 7

620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82),
e-mail: vis.ds7@mail.ru

Здоровьесберегающие технологии

Гимнастика для глаз



Воспитатель:
Лисьева Наталья Владимировна

Екатеринбург, 2021г.

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:

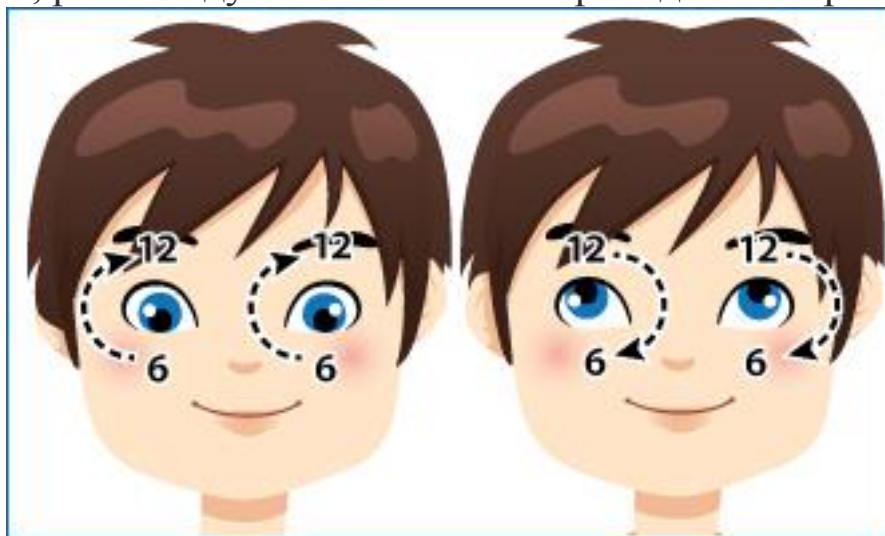
- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения
- общее оздоровление зрительного аппарата.

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).

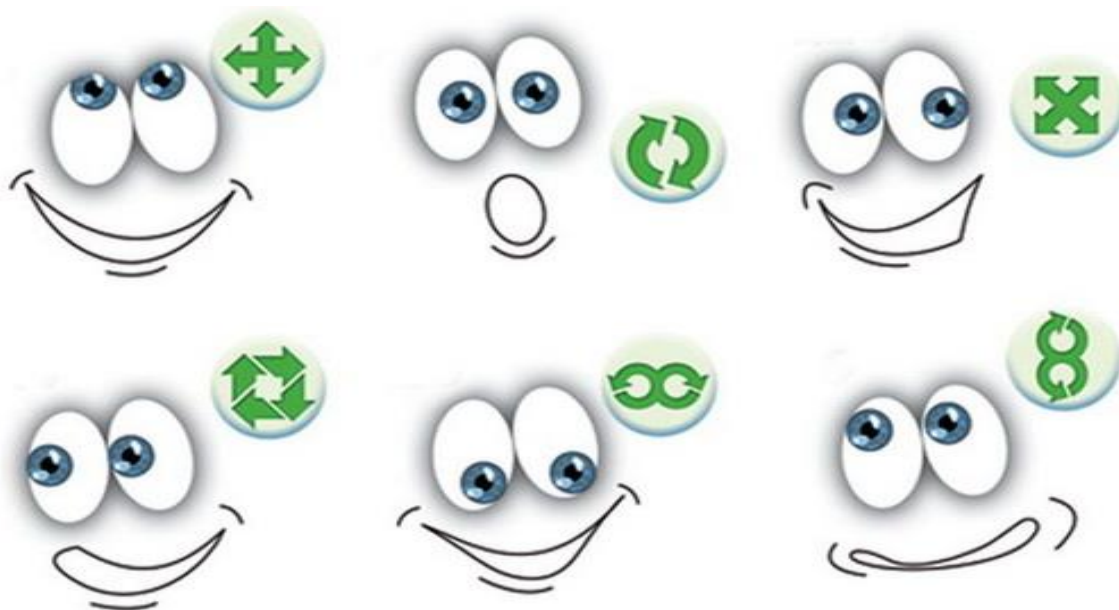
1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

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

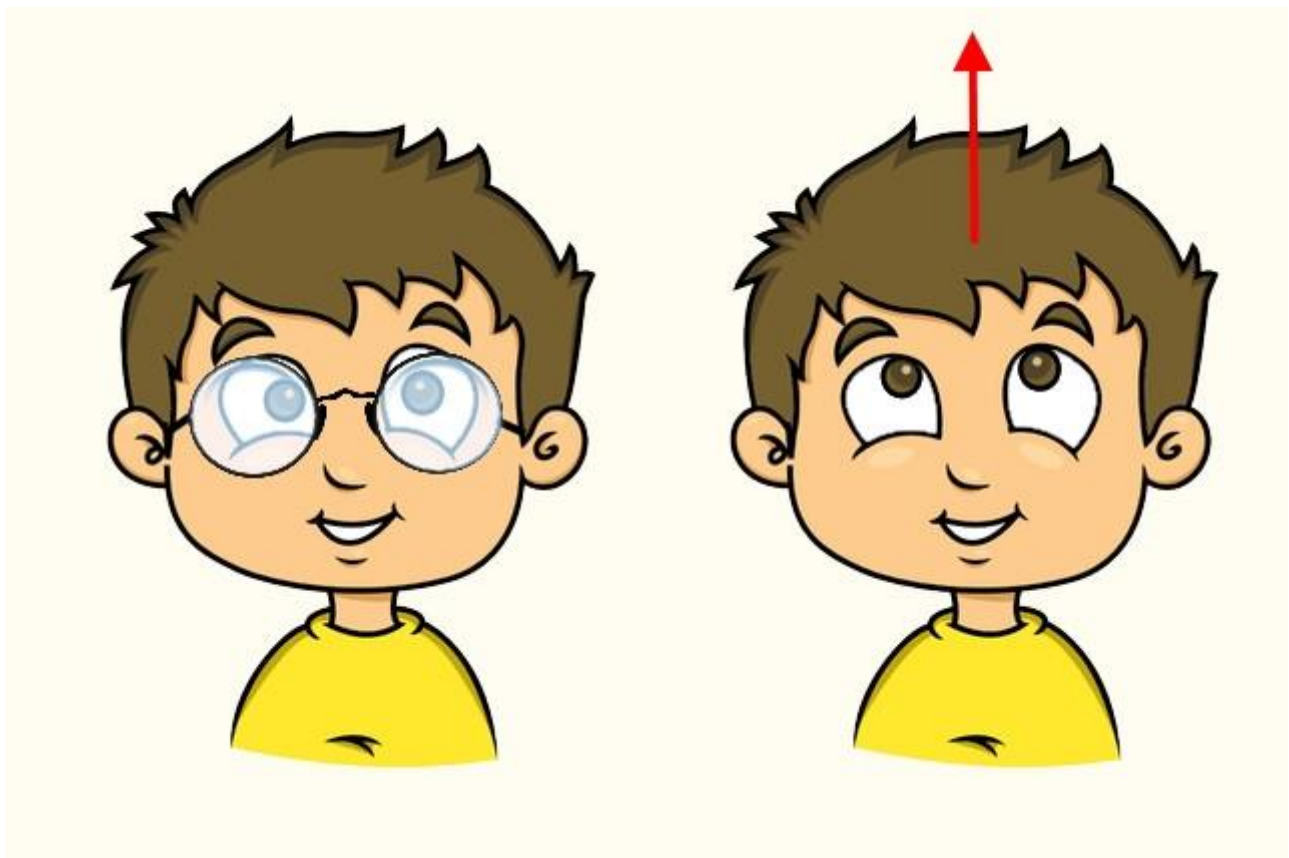
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

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.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Продолжительность и частота: 2-3 раза в день по 1-2 мин

Каждое упражнение выполнять по 10-15 секунд



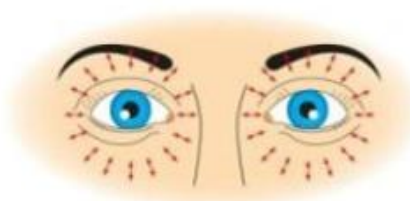
1 Движение глазами в стороны



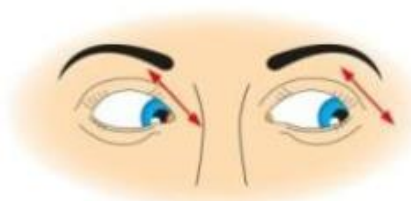
2 Движение глазами вверх-вниз



3 Вращение глазами



4 Широкое раскрытие и зажмуривание глаз



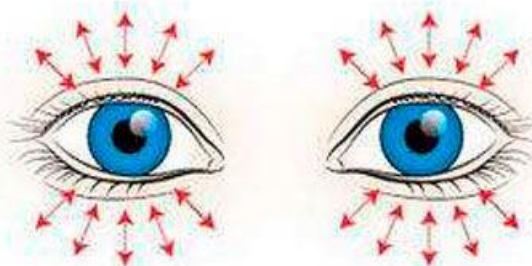
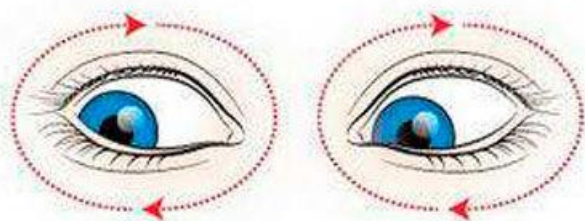
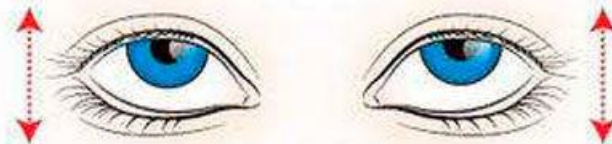
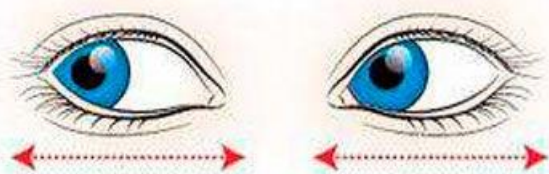
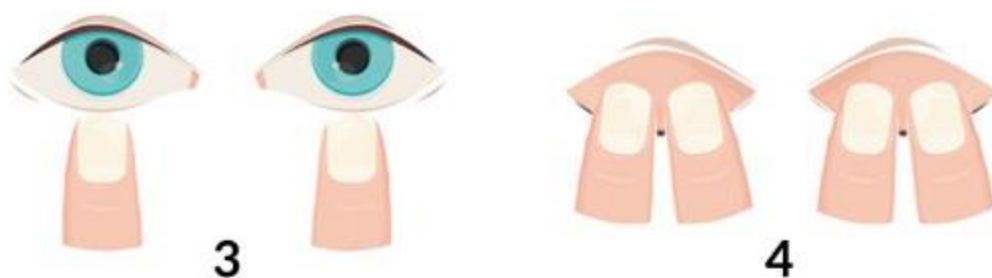
5 «Скошенный» взгляд – движение глазами по периферии обзора



6 Попытка смотреть на кончик носа

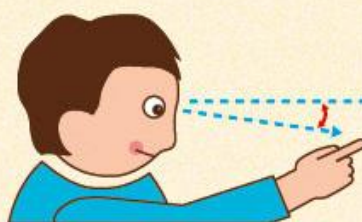
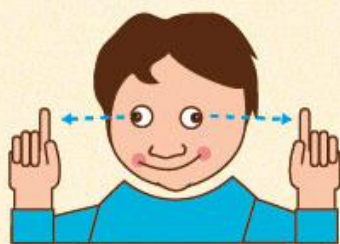
Гимнастика для глаз по Аветисову

Первая группа



Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.



5-6 сек

Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.



5-6 сек } x 2



5-6 сек } x 6

Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



} x 3



2 мин
30 сек

Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, наверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.

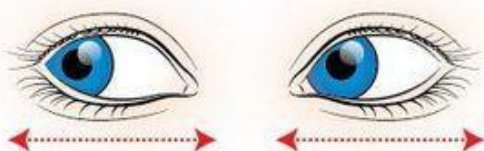


Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

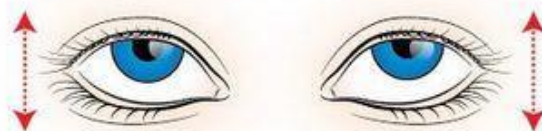
Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.

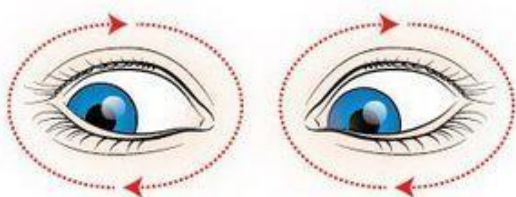
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



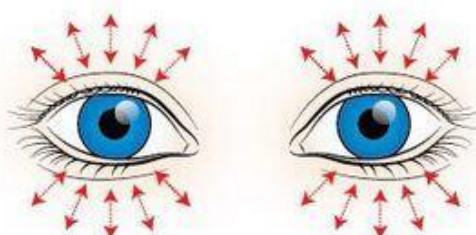
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



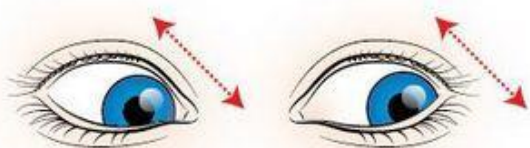
Движение глазами
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



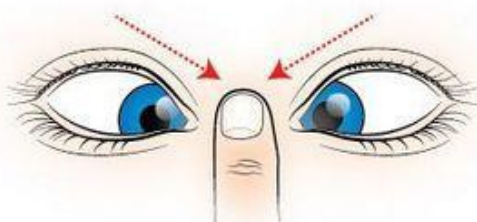
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



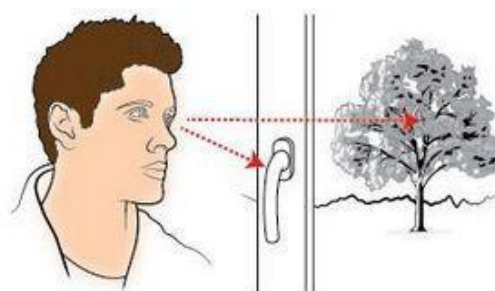
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



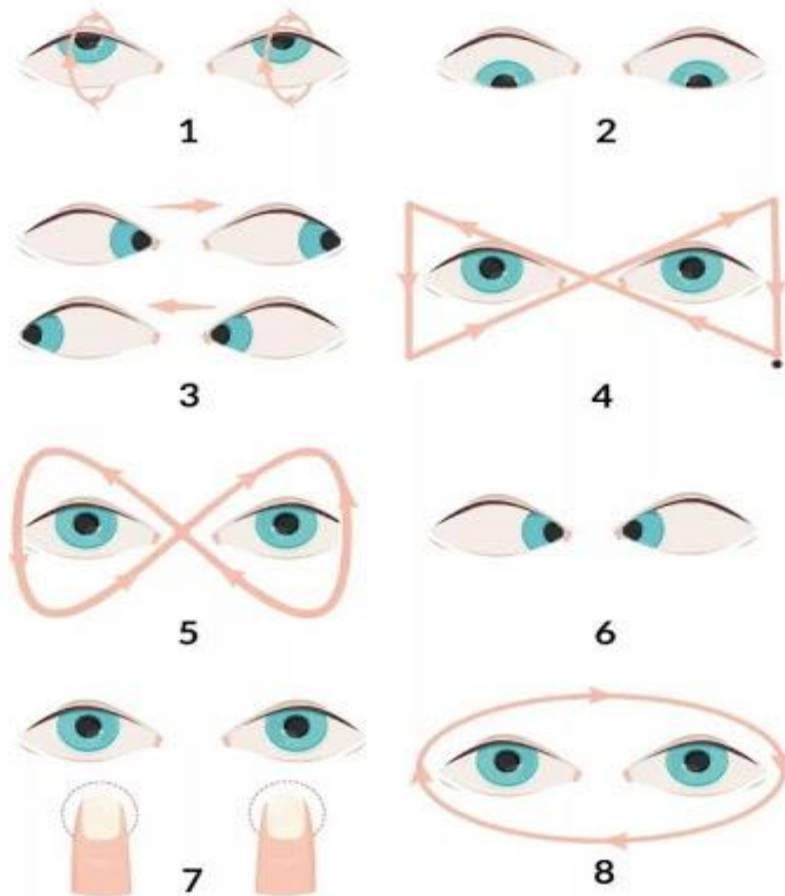
Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

Гимнастика для глаз по Норбекову

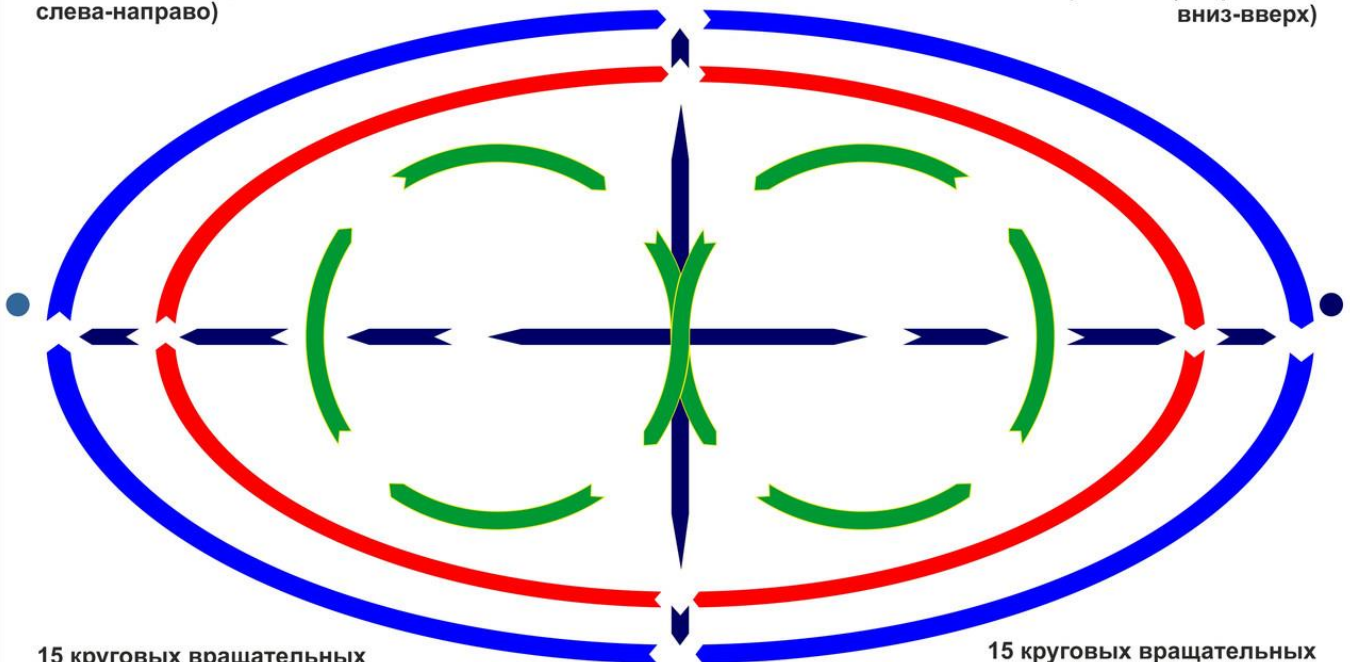


800 x 550мм

Тренажёр «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений (слева-направо)
15 круговых вращательных движений (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

Список использованной 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.