

**Консультация для педагогов**



***Зрительная гимнастика  
в детском саду***

Воспитатель: Кочнева Т.В.





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 нарушения 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.

**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 опорой на схему;
- с использованием художественного слова;
- с сигнальными метками;

С использованием художественного слова.

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

#### ***Зрительная гимнастика с опорой на схему***

##### ***«Лучик солнца»***

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.

*(Моргают глазками.)*

*(Делают круговые движения глазами.)*

*(Отводят взгляд влево.)*

*(Отводят взгляд вправо.)*

С опорой на схему

С сигнальными метками

### Зрительная гимнастика с использованием художественного слова

#### «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)*.



### *Зрительная гимнастика 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.

