

*Мастер - класс  
Гимнастика для глаз  
для детей старшей и  
подготовительной групп*

**«Упражняем глазки»**

*Подготовила:  
Воспитатель  
Рубанова Д.Ю.*

## Актуальность.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Нагрузка на глаза у детей ощущается уже в раннем возрасте. Малыши много времени проводят за компьютером и телевизором, просматривая мультфильмы и играя в игры. И при этом их зрение не имеет достаточного отдыха. Скорые перемены – то есть уже школьные занятия – нагрузку на глаза еще и увеличат. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно! Зрительная гимнастика для детей влияет на развитие связной речи, обогащение словарного запаса, помогает закрепить знакомые представления об окружающей действительности. Регулярное проведение зарядки для глаз обязательно даже при здоровом зрении, так как в современном мире нагрузка на глаза не просто огромна, но и постоянно увеличивается.



**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста представлений 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; формирования у детей навыков ориентации в пространстве (закрепление таких понятий, как «право-лево», «верх-низ», «поворот»).

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

**Время:** выполняются 4-5 мин.

Частота выполнения занятий – 2 раза в день

.

## ***Правила:***

- начинать упражнения нужно с простых движений, постепенно переходя к более сложным;
- при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе);
  - дети находиться в расслабленном состоянии;
  - положение головы фиксированное (если гимнастика не выполняется в сочетании с упражнениями, предполагающими движения шеи);
  - перед началом гимнастики следует снять очки (если дети их носят);
  - дыхание во время занятий глубокое и равномерное;
- между упражнениями полезно часто моргать глазами;
  - после выполнения упражнения хорошо, потянуться от души, зевнуть и часто поморгать



Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

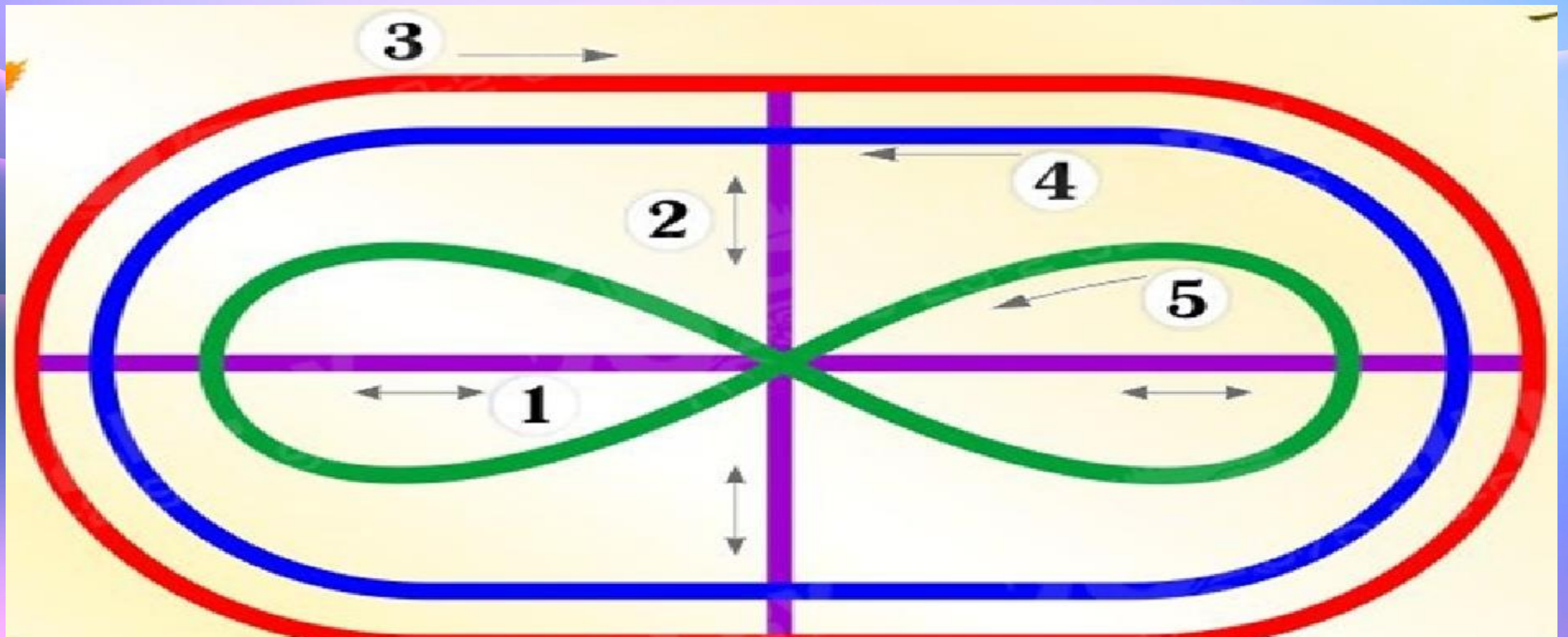
Чтобы заинтересовать ребенка в выполнении зрительной гимнастики, нужно учитывать его возраст. Старшие ребята 6 - 7 лет проявляют любознательность и могут быть мотивированы рассказом о строении человека, например, как устроен глаз, позволяющий каждому видеть окружающий мир.

**Схемы.** Такое пособие подходит для занятий в старшей или подготовительной группе. В этом возрасте у детей уже развивается абстрактное мышление, и схемы помогут им понять принцип выполнения упражнения.

## *Тренажёр Базарного В. Ф.*

### *Движения по заданным траекториям:*

- вправо, влево; вверх, вниз; по наружному овалу (по часовой стрелки); по внутреннему овалу (против часовой стрелки); по восьмёрке. Кратность выполнения примерно 10-15 раз по каждой траектории.



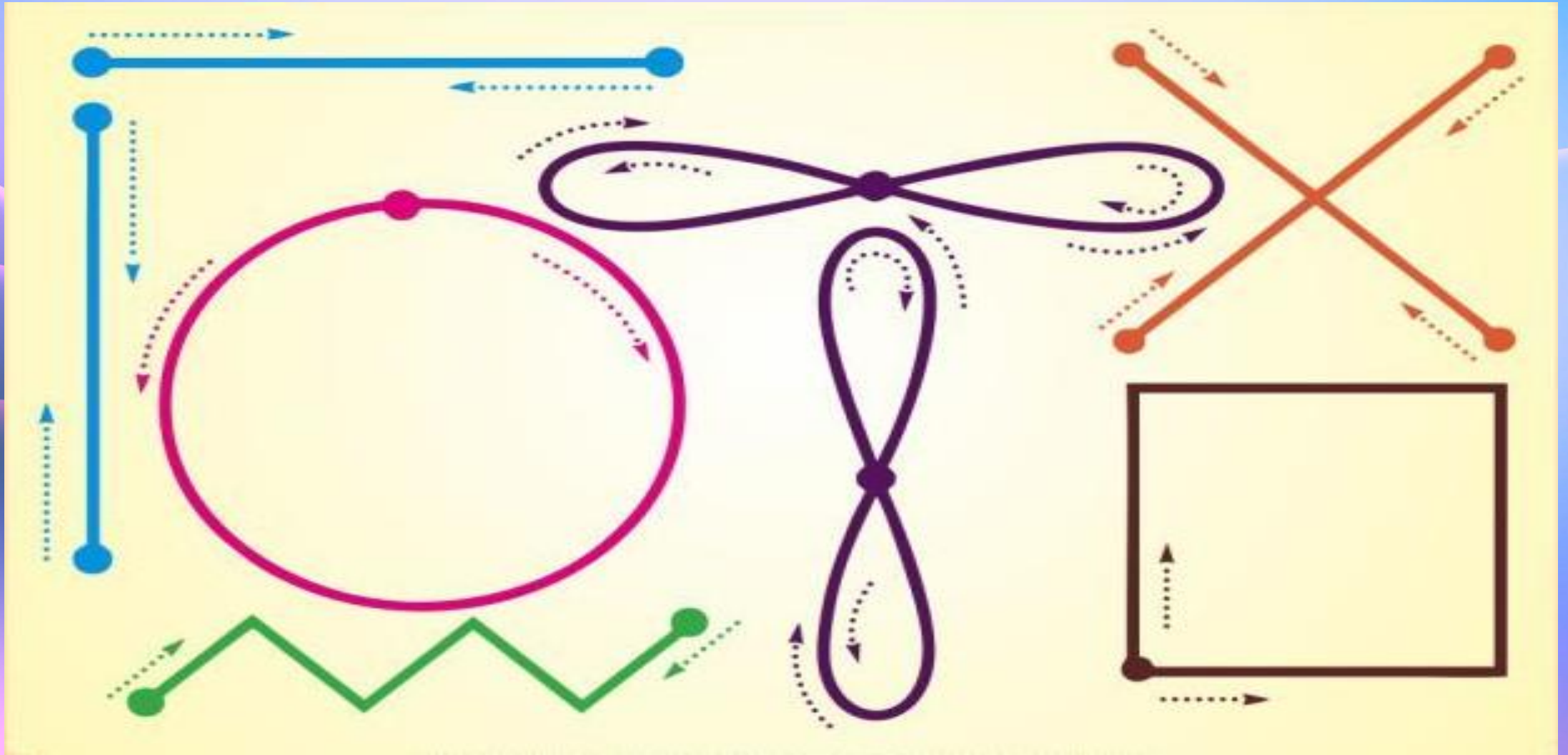


## ***Кинезиологические глазодвигательные упражнения с опорой на схему***

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Упражнения необходимо проводить ежедневно, занятия проводятся утром;

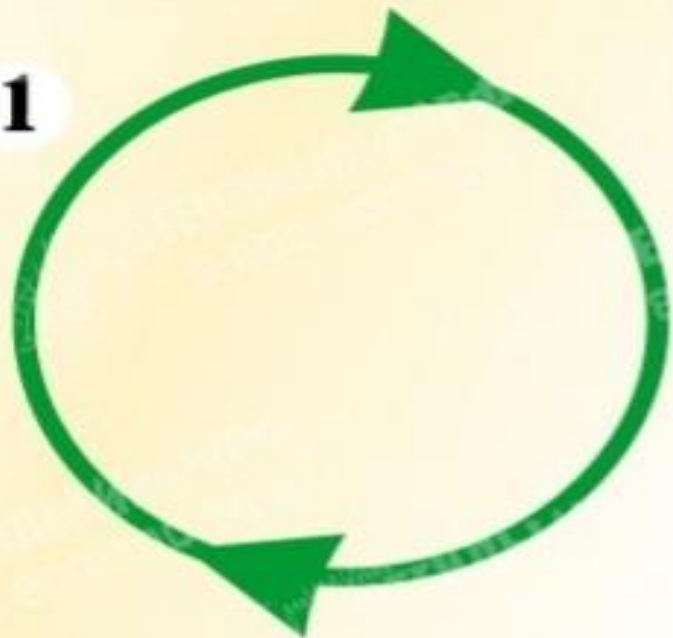
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенную настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии

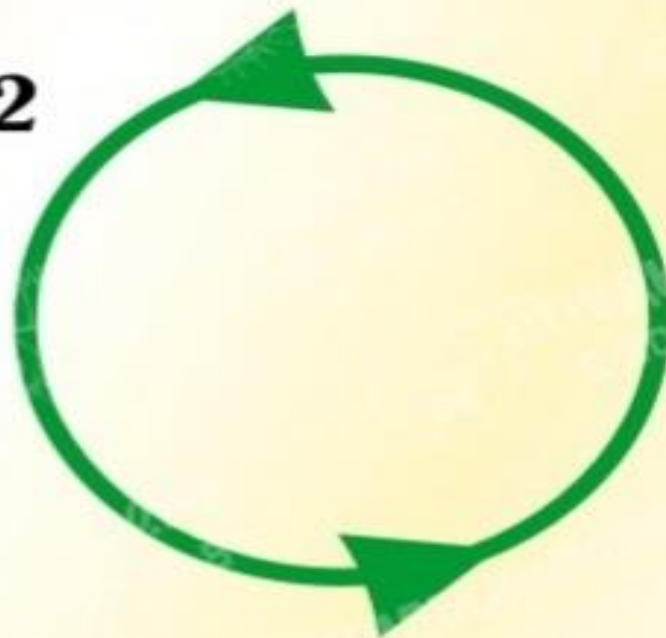




**1**



**2**



**3**



**4**



**5**



