

## Гимнастика для глаз, как здоровьесберегающая технология.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы!

90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.



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 зрение детей, в том числе детей младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

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

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

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

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление органов зрения;
- благотворное влияние на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**Условия проведения гимнастики:** специальных условий не требуется, любая гимнастика для глаз проводится стоя и в отдельных случаях лёжа.

**Время выполнения:** 2 – 4 минуты.

**Правила:** при выполнении упражнений голова неподвижна (не поворачиваем); в отдельных, специальных гимнастике указываются движения головой. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным или резким наклоном головы.

**Приём проведения:** наглядный показ всех действий педагогом.

### Примеры гимнастик для глаз.

10 секунд посмотрите на указательный палец,

Расположенный на уровне глаз, примерно в 30 см от лица.

Затем переведите взгляд на окно

и посмотрите вдаль. Повторить 2-3 раза.

### Гимнастики для глаз в стихотворной форме.

#### Тренировка

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!

### **Любопытная Варвара**

Любопытная Варвара  
смотрит влево! Смотрит вправо!  
А теперь вперед! И немного отдохнет.  
(*глазки не напряжены и расслаблены*)  
А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех!  
А теперь смотрит вниз - глазки наши напряглись.  
А теперь – глаза закрыла, и открыла, и закрыла.  
Веселы, бодры мы снова, и к занятию готовы!

### **Весна**

Все проснулись ото сна, значит, к нам пришла весна. Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! Справа - первые цветочки появились на лужочке. Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк. Мы кораблик смастерили, В ручеек пустить решили. Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! Вот как весело играть и в весенний день гулять!	- <i>потягивание;</i>  - <i>выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным отведением рук в стороны;</i> - <i>взор переводится направо;</i>  - <i>взор переводится налево;</i>  - <i>соединить руки перед грудью;</i> - <i>удаление сложенных ладоней вперед от себя;</i> - <i>машем ладонями, прощаясь с корабликом;</i>  - <i>лёгкие прыжки на месте.</i>
--	---

Статью подготовила учитель-дефектолог  
МБДОУ № 45 «Малыш» Родина Е. Ю.