

Гимнастика для глаз – это комплекс специальных упражнений, способствующих профилактике нарушения зрения .

Зрительная гимнастика помогает:

- улучшает кровоснабжение глазных яблок;
- снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- развить зрительную координацию;
- нормализует тонус глазодвигательных мышц;
- способствует быстрому снятию зрительного утомления;
- развивать зоркость и внимательность;
- улучшить зрение.

Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками.
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.



Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2

- 1.Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- 2.Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
- 3.Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.



Зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять её регулярно и дозированно. При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие **рекомендации**:

- упражнения выполняются спокойно без напряжения, положение головы зафиксировать;
- начинать тренировку необходимо с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями полезно часто поморгать глазами;

-длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин в младших группах, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день;

-для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики не имея перед глазами зрительной опоры. Для облегчения выполнения упражнений можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку, пальчиковый кукольный театр. Можно использовать также различные тренажеры, словесные указания, стихи и потешки.

Гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики зрения у дошкольников, поскольку если научить ребёнка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой.

МБДОУ Г. ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №43

Адрес организации: 664081
г. Иркутск,
ул. Депутатская, 60-а,

Телефон: 8(3952)22-87-31
(3952)24-59-44

Эл. почта: mdou43@mail.ru

Сайт: <https://rused.ru/irk-mdou43/>

<https://vk.com/public211896122>
<https://ok.ru/group/70000002045339>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА
ДЕТСКИЙ САД № 43**

Гимнастика для глаз



Воспитатели:

**Трунева Ксения Александровна,
1 квалификационная категория,
Станицкая Юлия Александровна**

**г. Иркутск
2024**



Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.



Комплекс упражнений «На море»

- Горизонт**
1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.
5-8 - повторить линию горизонта справа налево.
- Лодочка**
1-4 - чертим "лодочку" (дуга вниз), глаза повторяют движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону
- Радуга**
1-4 - чертим "радугу" (дуга вверх), глаза сопровождают движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону



Физкультминутка для глаз

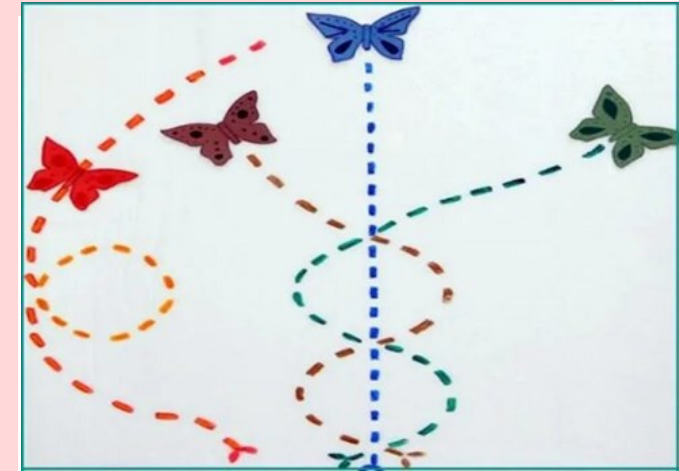
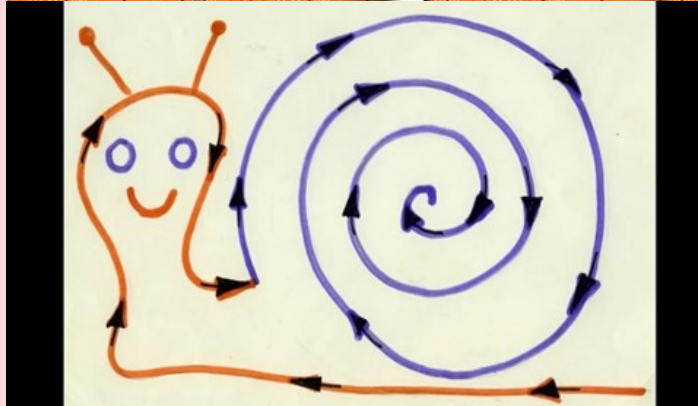
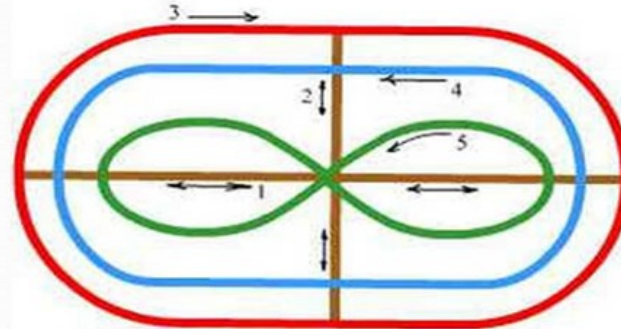
Упражнения для глаз
Будем делать мы сейчас.
Смотрим вверх и смотрим вниз,
Смотрим вдаль и смотрим вблизи,
И десяток раз моргнем.
И зажмуримся потом.
Если глазки устают —
Упражнения спасут!



Офтальмотренажёры.

Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статические напряжения с мышц глаз. Улучшает кровообращение.
Задание. Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



Гимнастика для глаз «Цветок здоровья» (авторская разработка)

