

Муниципальное казенное  
учреждение  
«Центр поддержки образования»

ул. Ленина . 27  
г. Приморско-Ахтарск. 353860  
Телефон: (243) 3-10-72. факс: (243) 3-16-29  
e-mail: [ahtrono@rambler.ru](mailto:ahtrono@rambler.ru); [uo@prim.kubannet.ru](mailto:uo@prim.kubannet.ru)  
ОГРН 1102347000150  
ИНН 2347014571 КПП 234701001

01.11.2022

№ 4

На №

от

**Рецензия**  
**на дидактическое пособие «Зоркие глазки», разработанное**  
**Раисой Владимировной Агафоновой, воспитателем муниципального**  
**бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №18**  
**«Солнышко» муниципального образования Приморско-Ахтарский район**

Дидактическое пособие «Зоркие глазки» предназначено для организации работы по профилактике и укреплению зрения у дошкольников 3-7 лет. Количество страниц – 13.

Актуальность и целесообразность данного пособия обусловлена одной из важнейших задач образования и воспитания на сегодняшний день - сохранение и укрепление здоровья детей. Гимнастика для глаз также важна, как и общие физические упражнения. Быстрое утомление зрительного анализатора вызывает снижение работоспособности. Чрезмерные зрительные нагрузки могут приводить к утомлению и ухудшению здоровья детей. Под влиянием систематических упражнений глаза ребенка меньше устают, повышается зрительная работоспособность, отмечается устойчивый интерес к знаниям.

В основу пособия положены дидактические принципы: наглядность, последовательность, системность и доступность материала, что помогает и взрослым и детям чувствовать себя уверенно и спокойно. Специфика использования данного пособия основана на методе российского ученого, врача, доктора медицинских наук и педагога-новатора В.Ф.Базарного. Она касается физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и динамических режимов пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении, что соответствует принципам здоровьесберегающей педагогики.

Дидактическое пособие «Зоркие глазки» состоит из 6-ти изготовленных своими руками универсальных тренажеров: «Бабочка»; «Ослик», «Петушок», «Восьмерка», «Спиральи», «Круги». К пособию прилагаются комплексы зрительной гимнастики. Учитывая игровой характер и стихотворную форму упражнений, гимнастика не надоедает детям, что позволяет проводить ее несколько раз в течение дня. Дети будут выполнять упражнения с желанием и интересом.

Педагогическая значимость данного пособия заключается в оригинальном подборе материала для работы с детьми. Автор демонстрирует высокий уровень профессиональных знаний в области здоровьесберегающей

педагогики, рекомендуя построение работы с учетом, возрастных и индивидуально-личностных особенностей детей. Тематика упражнений разнообразна и при необходимости позволяет подбирать материал в соответствии с тематическим планированием.

Данное методическое пособие актуально, имеет практическое значение и адресовано воспитателям дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования, а также родителям детей дошкольного возраста.

Рецензент:

Методист МКУ «ЦПО»

Директор МКУ «ЦПО»



Н.Б. Тюкова

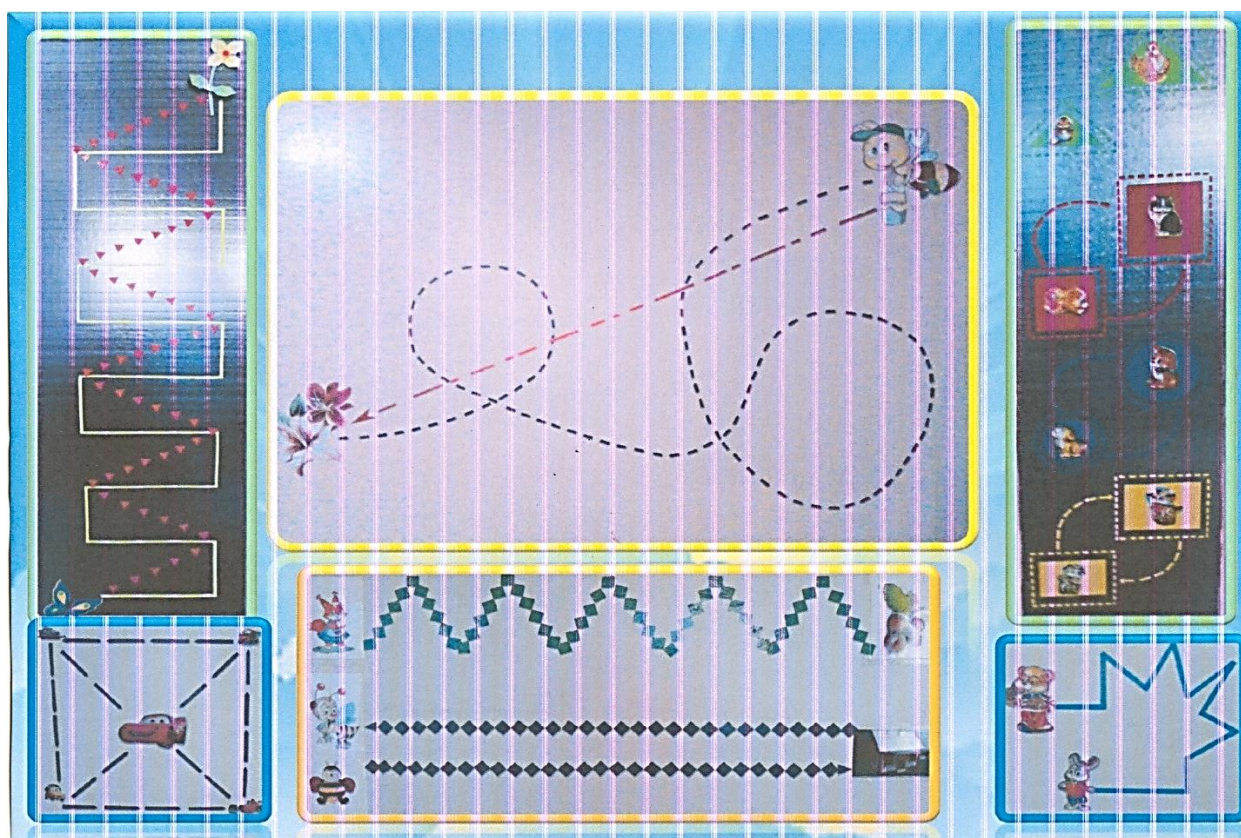
О.Е. Гладков

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»

Дидактическое пособие  
для проведения зрительной гимнастики с  
дошкольниками

«ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»

Воспитатель МБДОУ №18 Агафонова Р.В.



г.Приморско-Ахтарск  
2022г.

## Пояснительная записка

Современные гаджеты, компьютеры, телевизор, которые постоянно окружают ребенка, оказывают серьезную нагрузку на зрительный аппарат ребенка. Очень часто это происходит в осеннее - зимний период, когда укороченный световой день ведет к затруднению восприятия окружающего мира. Мышцы глаза находятся постоянно в напряжении. Задача воспитателя дошкольного учреждения построить свою деятельность так, чтобы обучение и воспитание детей не наносило вред здоровью. Ведь только здоровый ребенок способен успешно овладеть той образовательной программой, которую реализует дошкольное учреждение.

Дидактическое пособие «Зоркие глазки» предназначено для организации и проведения зрительной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Зрительная гимнастика - это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах. Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

В данном пособии обозначена система работы педагога по профилактике утомления зрения детей дошкольного возраста в процессе проведения организованной образовательной деятельности статического характера. Рекомендуемые периоды проведения зрительной гимнастики:

- с детьми 3-4 лет – на 3-5 минуте ОД
- с детьми 4-5 лет – на 7-9 минуте ОД
- с детьми 5-6 лет – на 10-12 минуте ОД
- с детьми 6-7 лет – на 12-14 минуте ОД

Необходимо проводить физкультминутки в течение 2-3 минут, включающие упражнения на снятие общего напряжения, зрительного утомления, дыхательную гимнастику.

Пособие дает возможность использования оригинальных практических заданий. Оно состоит из 6-х универсальных тренажеров:

- «Бабочка»;
- «Ослик»;
- «Петушок»;
- «Восьмерка»
- «Спираль»;
- «Круги».

Специфика данного пособия основана на методе российского ученого, врача, доктора медицинских наук и педагога-новатора В.Ф.Базарного. Она касается физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и динамических режимов пребывания детей в дошкольном

образовательном учреждении, что соответствует принципам здоровьесберегающей педагогики.

При организации практической деятельности детей наглядные методы были усовершенствованы. Отличительной особенностью данных тренажеров является возможность их трансформации за счет дополнительных съемных деталей: стрелок, показывающих направление движения глаз ребенка; картинок с изображением различных животных и насекомых; природных объектов и предметов быта. За счет смены образов и предметов происходит практически полное изменение сюжета, что позволяет разнообразить задания для дошкольников. Такая гимнастика не надоедает детям и позволяет выполнять упражнения с желанием и интересом.

В методической разработке даны рекомендации по выполнению упражнения «метка на стекле», которое эффективно помогает избавиться от усталости глаз и является отличной профилактикой снижения зрения. В основе упражнения - тренировка мышц, которые удерживают глазное яблоко и зрительные нервы.

В пособие «Зоркие глазки» включены комплексы упражнений с тренировкой глазодвигательных мышц, массаж глаз, глазодвигательных тренировок в стихотворной форме. Данный материал распределен по тематике и может использоваться при составлении тематического плана работы педагога.

Гимнастику для глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах. Упражнения для глаз одинаковы для детей разного возраста, но дозировка постепенно увеличивается к старшему дошкольному возрасту.

Во время проведения зрительной гимнастики необходимо соблюдать основные условия:

1. Фиксированное положение головы - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуются проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Кроме условий должны быть соблюдены еще и общие правила:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их;

- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать, можно использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

При разработке пособия соблюдались следующие принципы:

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно-обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

**Принцип учета возрастных особенностей:** работу важно проводить с учетом: возрастных и индивидуальных особенностей детей, рекомендации врачей.

**Принцип постепенности** предполагает осуществлять деятельность с постепенным уменьшением нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах.

**Принцип системности:** работу необходимо вести не от случая к случаю, а систематически в течение всего учебного года.

**Принцип наглядности:** предлагаемый материал должен в обязательном порядке быть в доступном месте и меняться в зависимости от изучаемого материала.

**Принцип занимательности:** материал должен быть интересным, увлекательным для детей. Этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды заданий, стремиться к достижению результата.

**Принцип преемственности:** работа детского сада и семьи, где родители являются первыми воспитателями ребенка и полноправными участниками педагогического процесса.

**Ожидаемые результаты:**

- научить детей делать зрительную гимнастику;
- укрепить глазные мышцы воспитанников;
- совершенствовать прослеживающую и глазодвигательную функции зрения;
- воспитывать бережное отношение к здоровью глаз.