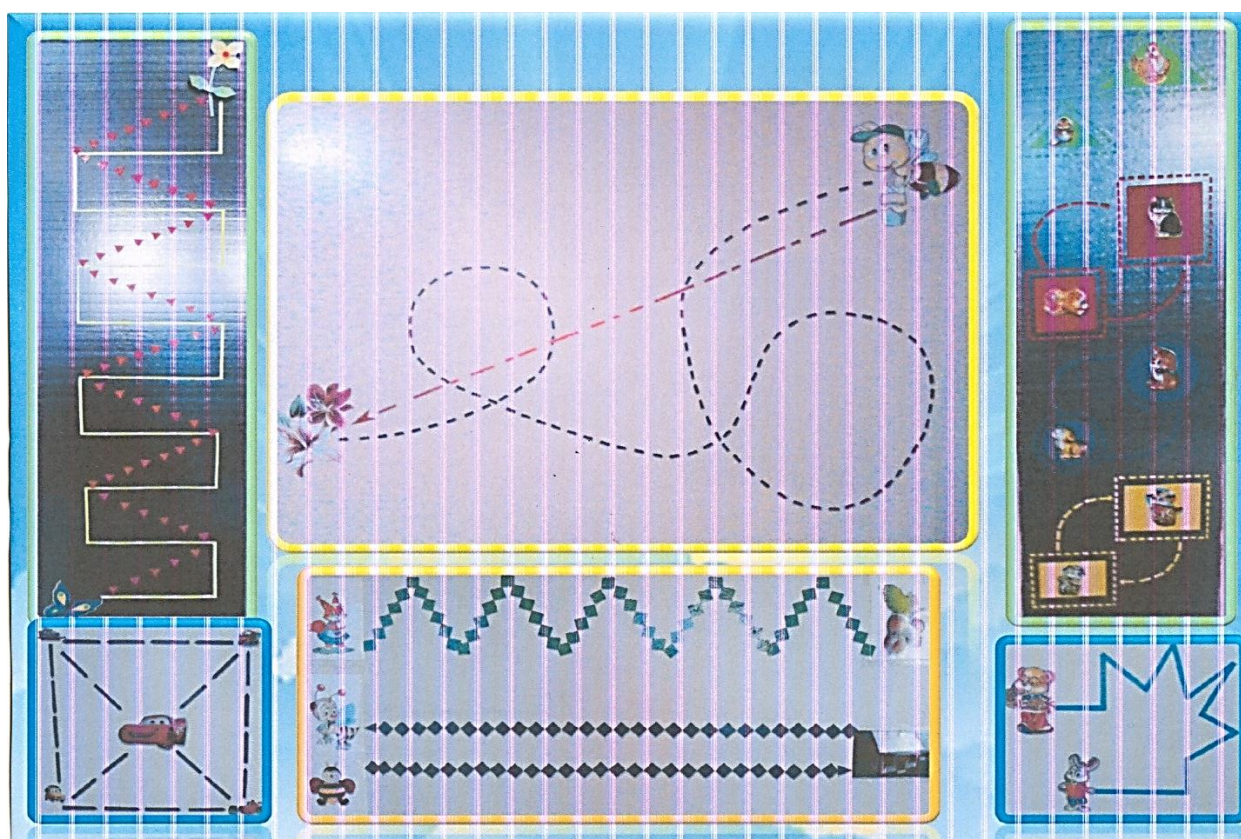


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»

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 дома, оказывают серьезную нагрузку на зрительный аппарат ребенка. Особенно 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, какую реализует дошкольное учреждение.

Одно из средств профилактики нарушения зрения и переутомления зрительного аппарата у детей - зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой и дыхательной гимнастикой, самомассажем.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

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. Именно в детском возрасте зрению необходимо уделять особое внимание.

Под влиянием систематических упражнений глаза ребенка меньше устают, повышается зрительная работоспособность, отмечается устойчивый интерес к знаниям. Все это позволяет не только сохранять здоровье дошкольника, но и улучшает его.

Гимнастика имеет многоцелевое назначение:

- улучшает кровоснабжение тканей газа;
- повышает тонус глазных мышц;
- снижает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность концентрации взгляда на ближних объектах.

Разработанное пособие «Зоркие глазки» помогает педагогам проводить упражнения с большей пользой. 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.

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.

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.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать основные условия:

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) - 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 рекомендуется 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.

Описание:

Дидактическое пособие «Зоркие глазки» предназначено для проведения с детьми дошкольного возраста зрительной гимнастики по профилактики утомления зрения. Пособие дает возможность использования оригинальных практических заданий. Оно состоит из 6-х универсальных тренажеров:

- «Бабочка»;

- «Ослик»;
- «Петушок»;
- «Восьмерка»
- «Спирали»;
- «Круги».

Тренажер «Бабочка»

представляет собой полотно с рисунком, размером 100*200 см, закрепленное на стене, с расположенными по краям изображениями. По полю расположены линии разного цвета со стрелками, показывающими направления движения глаз. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами по указанному направлению: от бабочки, расположенной в правом верхнем углу до цветочного луга в нижнем левом углу. К данному тренажеру прилагается сменные изображения насекомых: «Божья коровка», «Пчелка», «Стрекоза», «Жук», которые обеспечат сменяемость материала для поддержания интереса детей.



Тренажер «Ослик»

представляет собой полотно с рисунком, размером 100*200 см, закрепленное на стене, с расположенными по краям изображениями. По полю расположена зигзагообразная линия от ослика к домику. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами от ослика, расположенного в правом нижнем углу до его домика в верхнем левом углу.



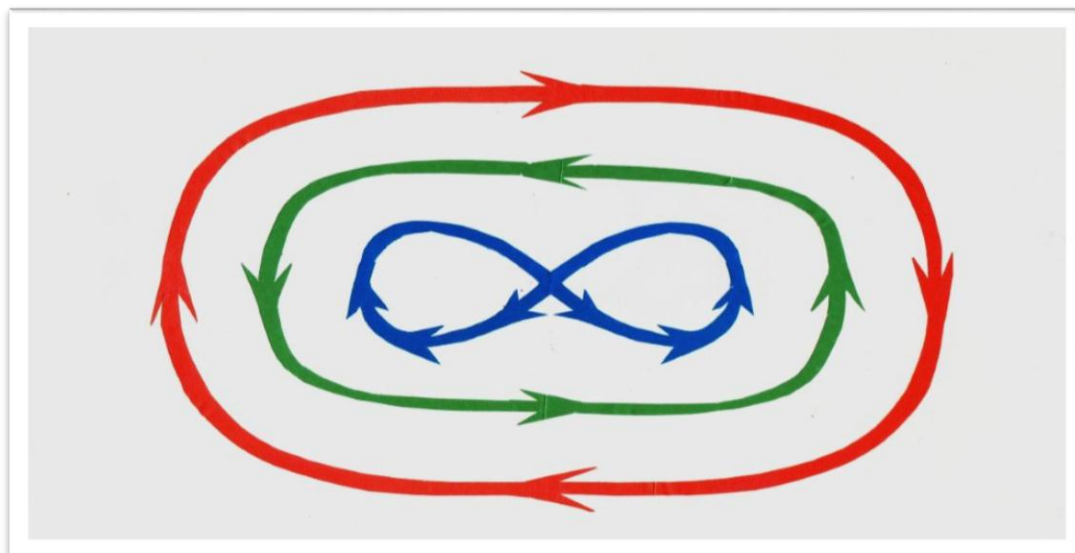
Тренажер «Петушок»

представляет собой полотно с рисунком, размером 100*200 см, закрепленное на стене, с расположенными по краям изображениями. По полю расположена зигзагообразная линия от петушка до домика. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами по направлению от петушка к домику. К данному тренажеру также прилагается сменные изображения домашних животных: «Кошка», «Собака», «Овечка», которые обеспечат сменяемость материала для поддержания интереса детей.



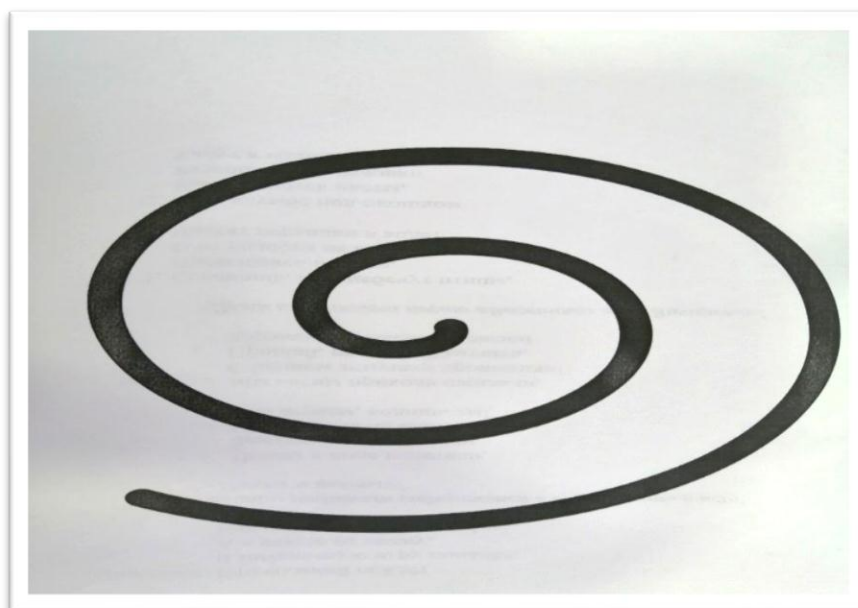
Тренажер «Восьмерка»

представляет собой полотно с рисунком, размером 100*60 см, закрепленное на стене, с расположенным в центре изображением овалов и восьмерки разных цветов. По всему изображению расположены стрелки, показывающие направление движения глаз. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



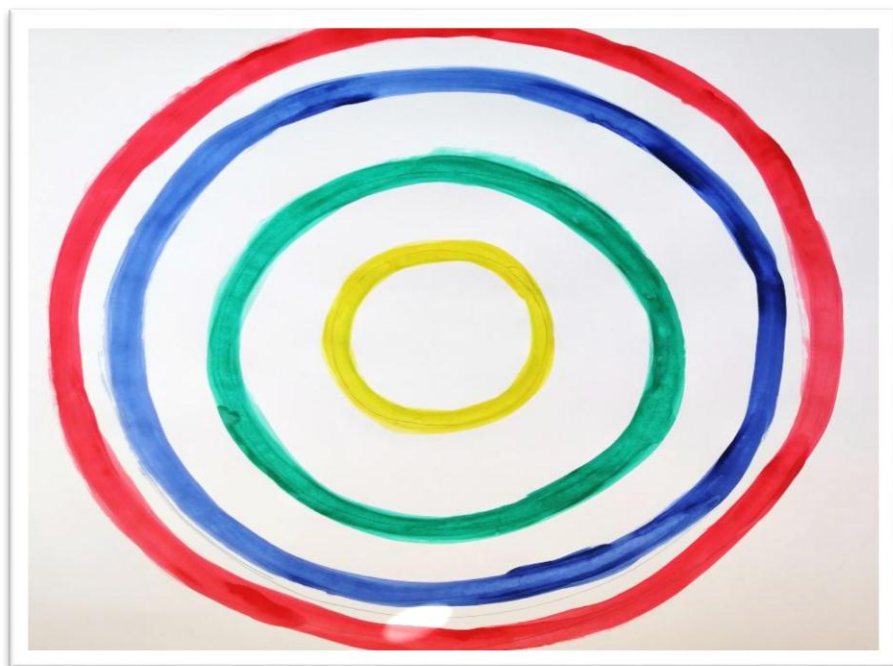
Тренажер «Спирали»

представляет собой полотно с рисунком, размером 100*60 см, закрепленное на стене, с расположенным в центре изображением спирали. расположены стрелки, показывающие направление движения глаз. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



Тренажер «Круги»

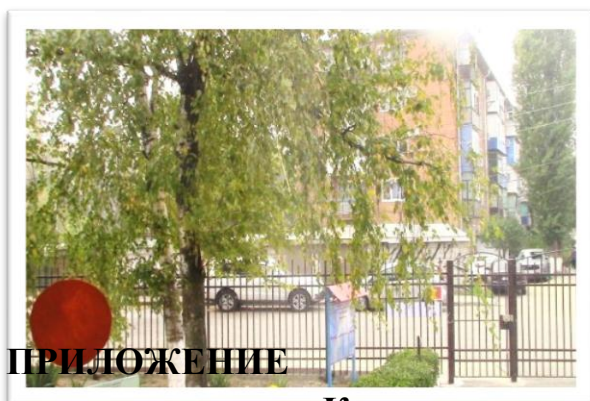
представляет собой полотно с рисунком, размером 100*60 см, закрепленное на стене, с расположенным в центре изображением кругов разного цвета и размера. К тренажеру прилагаются стрелки, показывающие направление движения глаз. В процессе проведения зрительной гимнастики детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



Упражнение «Метка на оконном стекле»

Отличной профилактикой снижения зрения является простое и эффективное упражнение «метка на оконном стекле». В основе упражнения – тренировка мышц, которые удерживают глазное яблоко и зрительные нервы. Как и любое упражнение из классической гимнастики, «метка на стекле» укрепляет мышцы, благодаря чему они становятся сильнее, приобретают эластичность.

Упражнение не только препятствует ослаблению зрительных мышц, но и помогает вам быстро снять усталость с глаз. Для выполнения упражнения «метка на стекле» проводящий тренировку аккомодации наносит на оконное стекло на уровне своих глаз метку диаметром 3-5 мм. Затем он становится на расстоянии 30-36 см от оконного стекла и намечает вдали за окном какой-либо предмет, находящийся на линии, проходящей через метку на стекле. Зафиксировав взгляд на этом предмете, затем переводят, его на метку на стекле, а затем снова на предмет. Так повторяется несколько раз.



ПРИЛОЖЕНИЕ



Комплексы зрительной гимнастики

«Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз...	движения глаз влево вправо вверх вниз на кончик носа
--	---

«На горе мы видим дом»

На горе мы видим дом Много зелени кругом: Вот деревья, вот кусты, Вот - душистые цветы...	круговые движения глазами влево-вправо дети моргают глазами
--	---

«Овощи»

Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	обвести глазами круг посмотреть вверх посмотреть вниз посмотреть влево - вправо влево – вправо посмотреть вниз посмотреть вверх зажмурить глаза поморгать 10 раз
--	--

«Что растет на грядке?»

Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!	круговые движения глазами посмотреть вверх – вниз посмотреть влево-вправо быстро поморгать
--	---

«Морковь»

Вверх морковку подними, На нее ты посмотри,	Поднять взгляд вверх.
--	-----------------------

<p>Вниз морковку опусти, Только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево, Ах, да Зайчика умелый Глазками моргает, Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.</p>	<p>Опустить взгляд вниз. Посмотреть вверх- вниз. Посмотреть вправо- влево. Быстро поморгать. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем</p>
--	---

«Осенний лес»

<p>Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!</p>	<p>круговые движения глазами влево-вправо вверх дети моргают глазами</p>
--	--

«Прогулка в лесу»

<p>Мы отправились гулять Грибы - ягоды искать Как прекрасен этот лес, Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, Вот грибок растет на пне Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет старушка, Справа сосенки - подружки. Где вы ягоды, ау! Все равно я вас найду.</p>	<p>шагают на месте смотрят вверх смотрят вниз смотрят вверх смотрят вниз смотрят влево смотрят вправо смотрят вниз круговые вращения глазами</p>
---	---

«Деревья»

<p>Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише, Деревца все выше, выше!</p>	<p>часто моргают смотрят влево-вправо приседают, опуская глаза вниз встают, поднимая глаза вверх</p>
---	--

«Елка»

<p>Вот стоит большая елка,</p>	<p>выполняют движения глазами</p>
--------------------------------	-----------------------------------

<p>Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>посмотреть снизу вверх посмотреть слева направо</p> <p>посмотреть вверх посмотреть вниз зажмурить глаза поморгать 10 раз</p>
---	---

«Теремок»

<p>Терем-терем-теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.</p>	<p>смотрят вправо-влево смотрят вниз-вверх моргают глазами</p>
---	--

«Тренировка»

<p>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! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>Посмотреть влево-вправо круговые движения глазами налево-вверх-направо-вниз-вправо- вверх-влево-вниз поднять взгляд вверх опустить взгляд вниз быстро поморгать</p> <p>самомассаж вокруг глаз</p>
---	--

«Самолет»

<p>Пролетает самолет С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, поглядел. Я мотор завожу И внимательно гляжу Поднимаюсь ввысь, лечу Возвращаться не хочу.</p>	<p>посмотреть вверх отвести руки, проследить взглядом вращательные движения руками перед собой, следить взглядом. встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии поморгать и прикрыть глаза</p>
--	---

«Самолет»

<p>Посмотри-ка на ребят,</p>	<p>посмотреть вперед</p>
------------------------------	--------------------------

<p>Теперь на небо, там птички летят. Внизу по травке жук ползет, А слева деревце растет, Направо – алые цветы, Закрыв глаза, понюхай ты! Над ними бабочка летит, С ней рядом шмель большой жужжит.</p>	<p>вверх вниз влево вправо поморгать и прикрыть глаза вверх вниз</p>
---	--

«Рыбка»

<p>Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла. Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись! По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там. Вот она какая, рыбка золотая.</p>	<p>посмотреть вперед вправо-влево вверх-вниз влево-вправо вверх-вниз вверх-вниз поморгать и прикрыть глаза</p>
---	--

«Ежик»

<p>Ходил ежик по полянке, Он искал грибы опятки. Глазки щурил, открывал Но грибов не увидел Вверх смотрел он, вниз глядел Сам тихонечко пыхтел Смотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он еще Через левое плечо Через правое еще Еж затопал по тропинке</p>	<p>ходьба на месте повороты головы вправо-влево прищуриться и открыть глаза развести руки в стороны посмотреть вверх-вниз произнести «пых», «пых» посмотреть влево-вправо закрыть и широко открыть глаза посмотреть влево посмотреть вправо ходьба на месте</p>
--	---

«Сорока»

<p>Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. По лесу летает</p>	<p>круговые вращения глазами посмотреть вперед</p>
---	---

<p>Вести собирает. Вправо-влево, вправо-влево Все летает то и дело. С веточки на веточку Отлетает чуточку. Вверх и вниз, верх и вниз. Лишь смотреть ты не ленись. Затрещит и застрекочет, Будто кто ее щекочет. Ну, сорока – егоза, Мы зажмурили глаза. Поскорей улетай Ты нам больше не мешай.</p>	<p>вправо-влево вверх-вниз влево-вправо вверх-вниз вверх-вниз круговые вращения глазами поморгать и прикрыть глаза</p>
---	--

Список использованной литературы

1. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток» (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. -М.: ВАКО, 2007.
2. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://www.avaclinic.ru/blog/igrovye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-rebenka-i-gimnastika-dlya-glaz/>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/23/zritelnyaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>