

МБДОУ детский сад «Дюймовочка»



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ГИМНАСТИК ДЛЯ ГЛАЗ



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 зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.



Причины ухудшения зрения



Неправильное
освещение
рабочего места



Чтение в
движущемся
транспорте

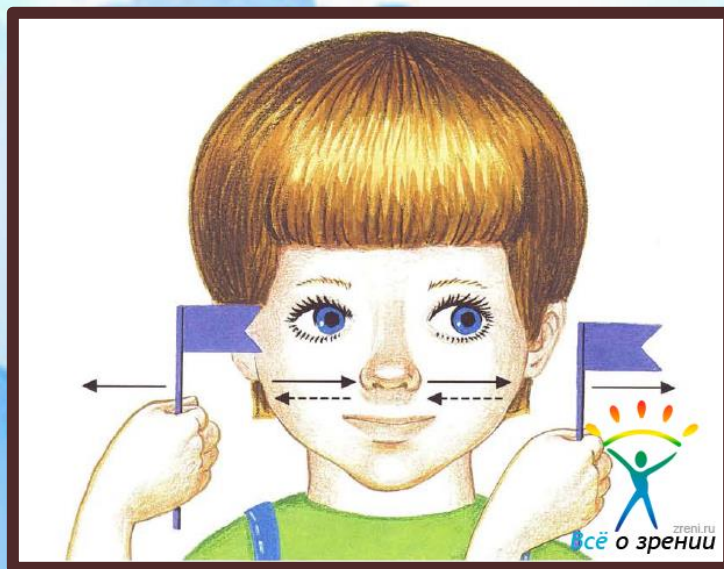


Просмотр телевизора
с близкого расстояния



Длительная работа за компьютером

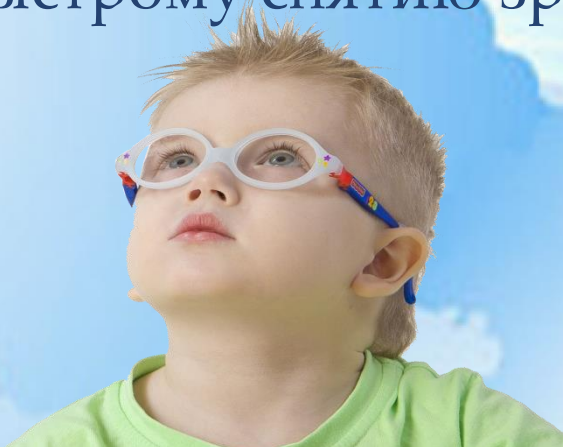
Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.



БЕЗ ГИМНАСТИКИ, ДРУЗЬЯ, НАШИМ ГЛАЗКАМ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ :

- улучшает кровоснабжение глазных яблок
- нормализует тонус глазодвигательных мышц
- способствует быстрому снятию зрительного утомления



ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ:

- ❖ *С использованием художественного слова и без него.*
- ❖ *С использованием атрибутов (игрушек, картинок и т.д.) и без них.*
- ❖ *С использованием специальных пособий (плакатов, тренажеров и пр.)*
- ❖ *С использованием ИКТ*



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА И БЕЗ НЕГО,

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стуча.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

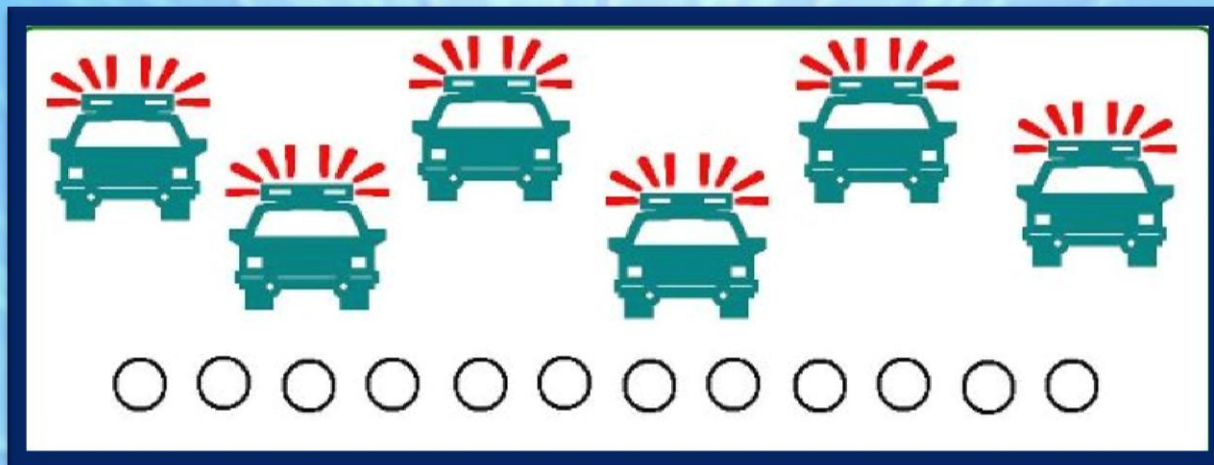
(смотрят вперед)

Мы летаем близко

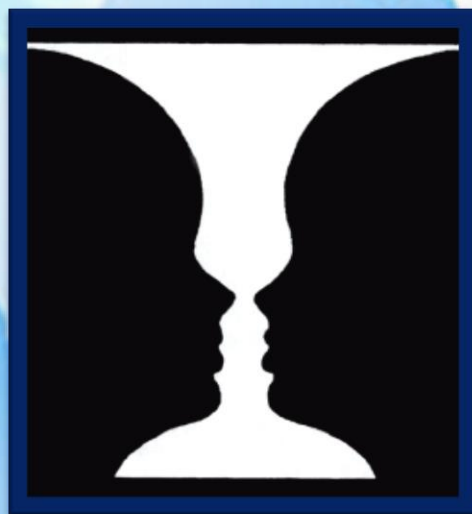
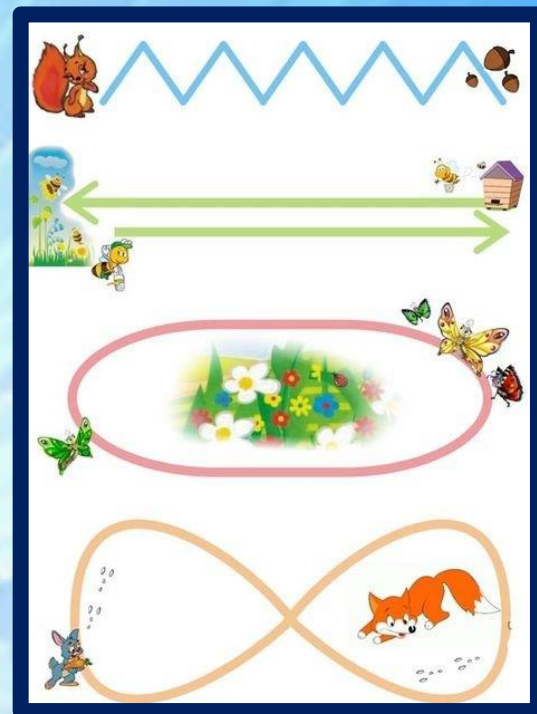
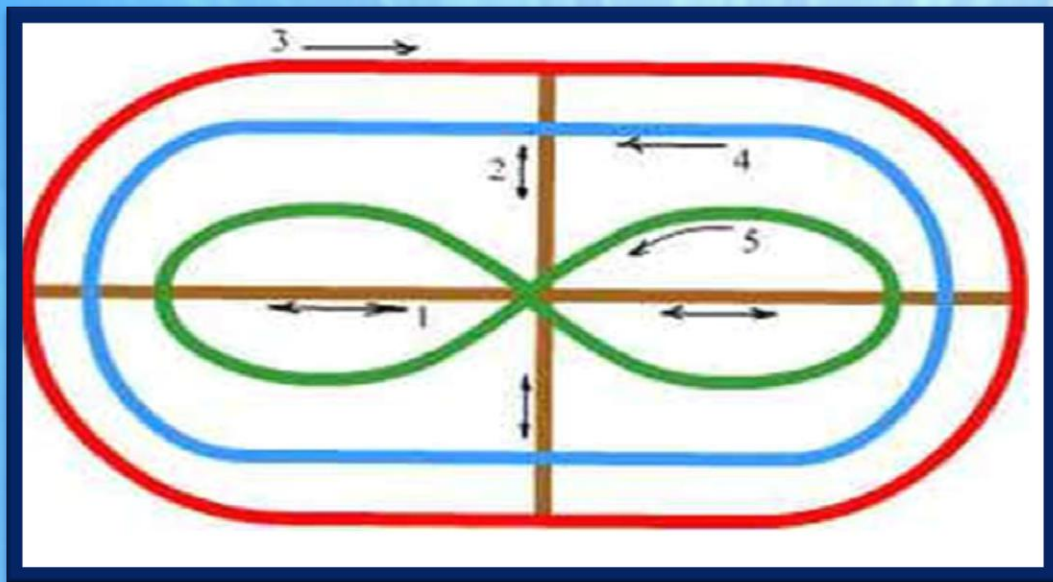
(смотрят вниз)



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АТРИБУТОВ
(ИГРУШЕК, КАРТИНОК И Т.Д.) И БЕЗ НИХ.

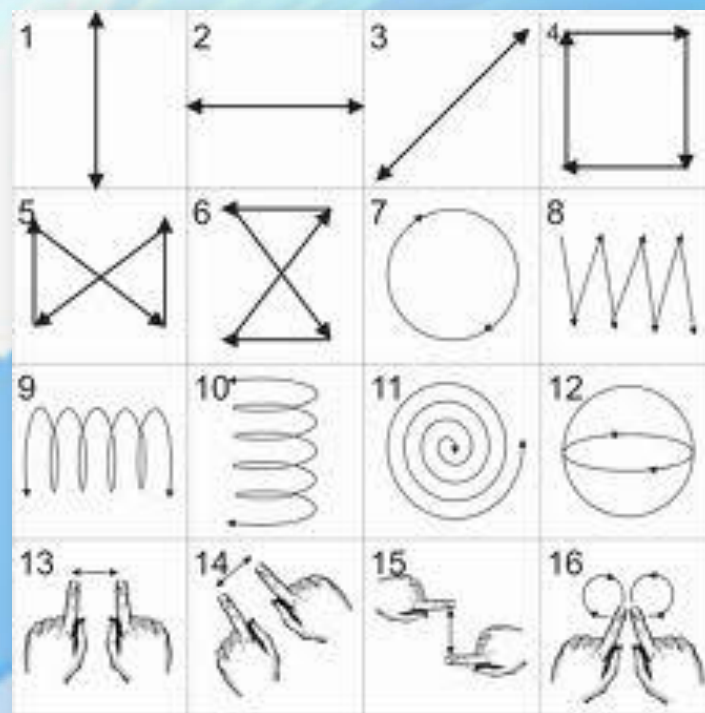
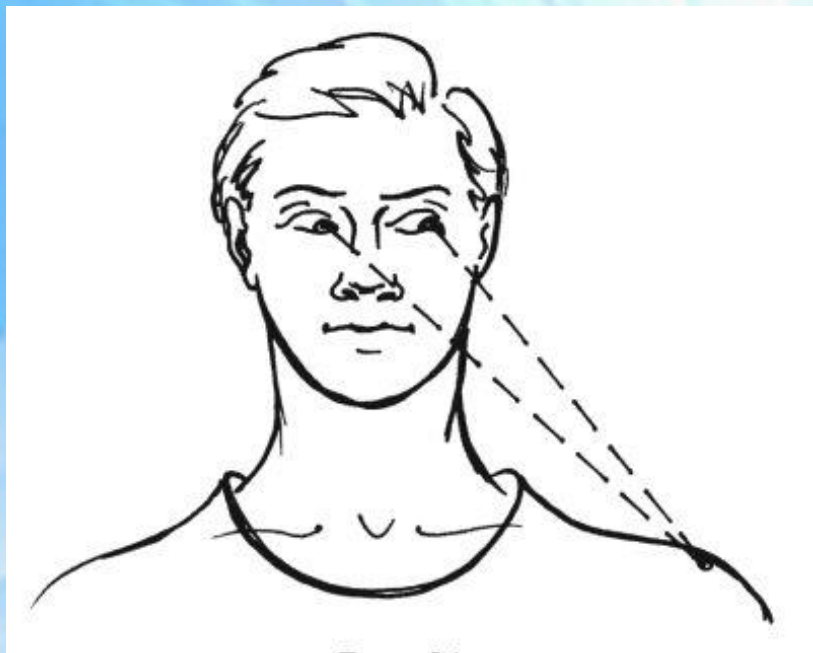


С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОСОБИЙ (ПЛАКАТОВ, ТРЕНАЖЕРОВ И



Занимаясь на тренажёрах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закруглённые, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами запутанные линии.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без неё. Необходимо зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- ❑ - всегда снимать очки
- ❑ - сидеть (стоять) прямо, опустить и расслабить плечи
- ❑ - следить за дыханием, дышать глубоко и равномерно
- ❑ - все внимание сосредоточить на глазах
- ❑ - после выполнения упражнения хорошо потянуться и часто поморгать
- ❑ - Выполнять гимнастику для глаз необходимо начинать с 2-х лет, несколько раз в день по 3-5 минут.



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



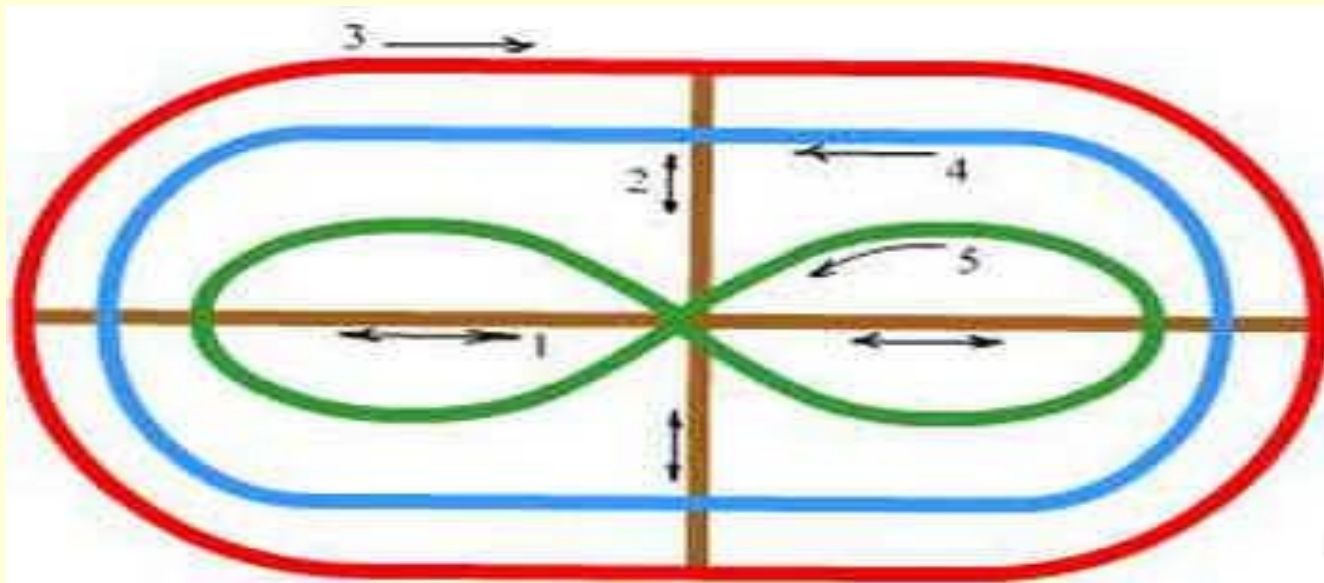
5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



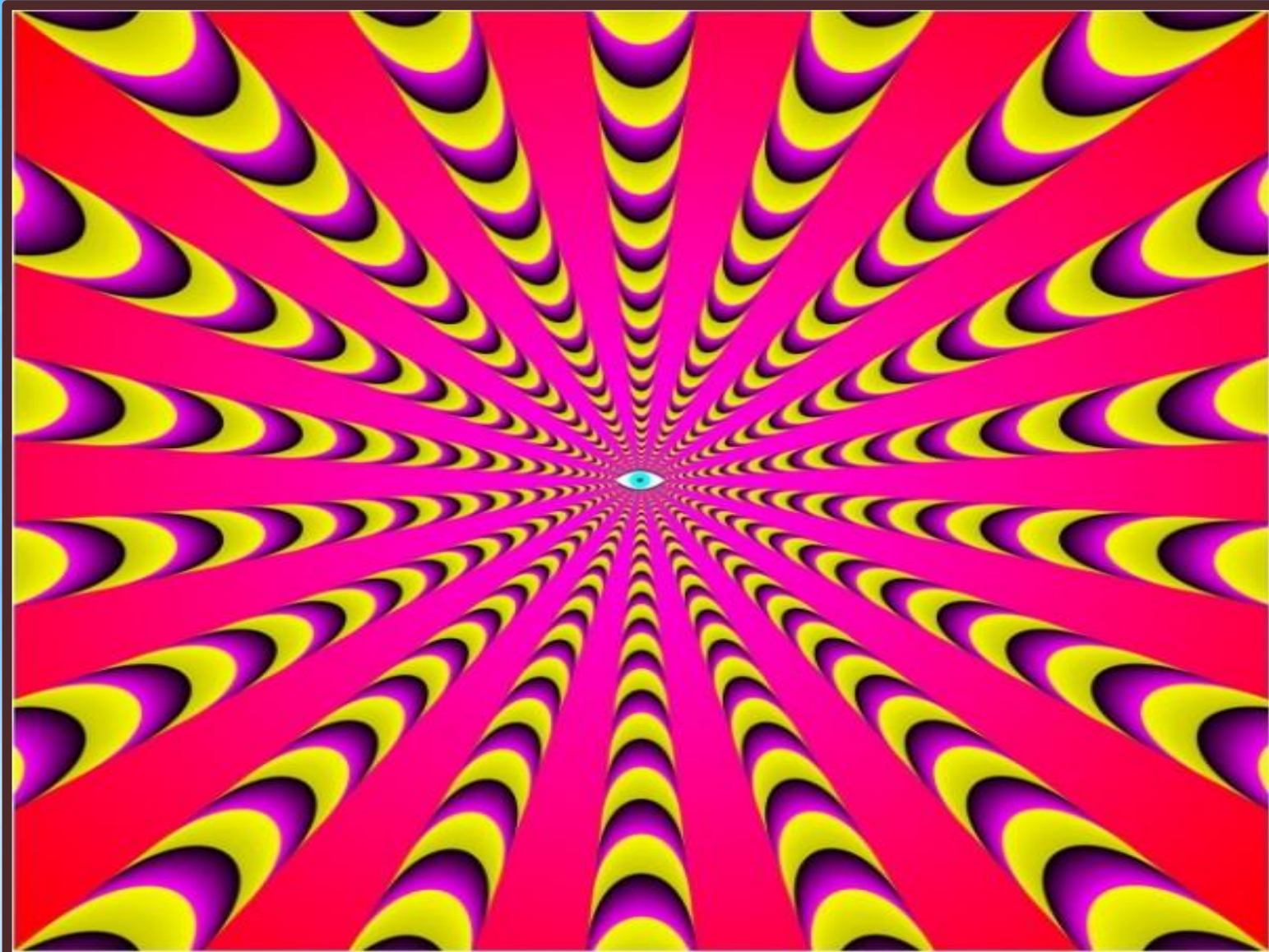
6. Откроем глаза, начнём заниматься.

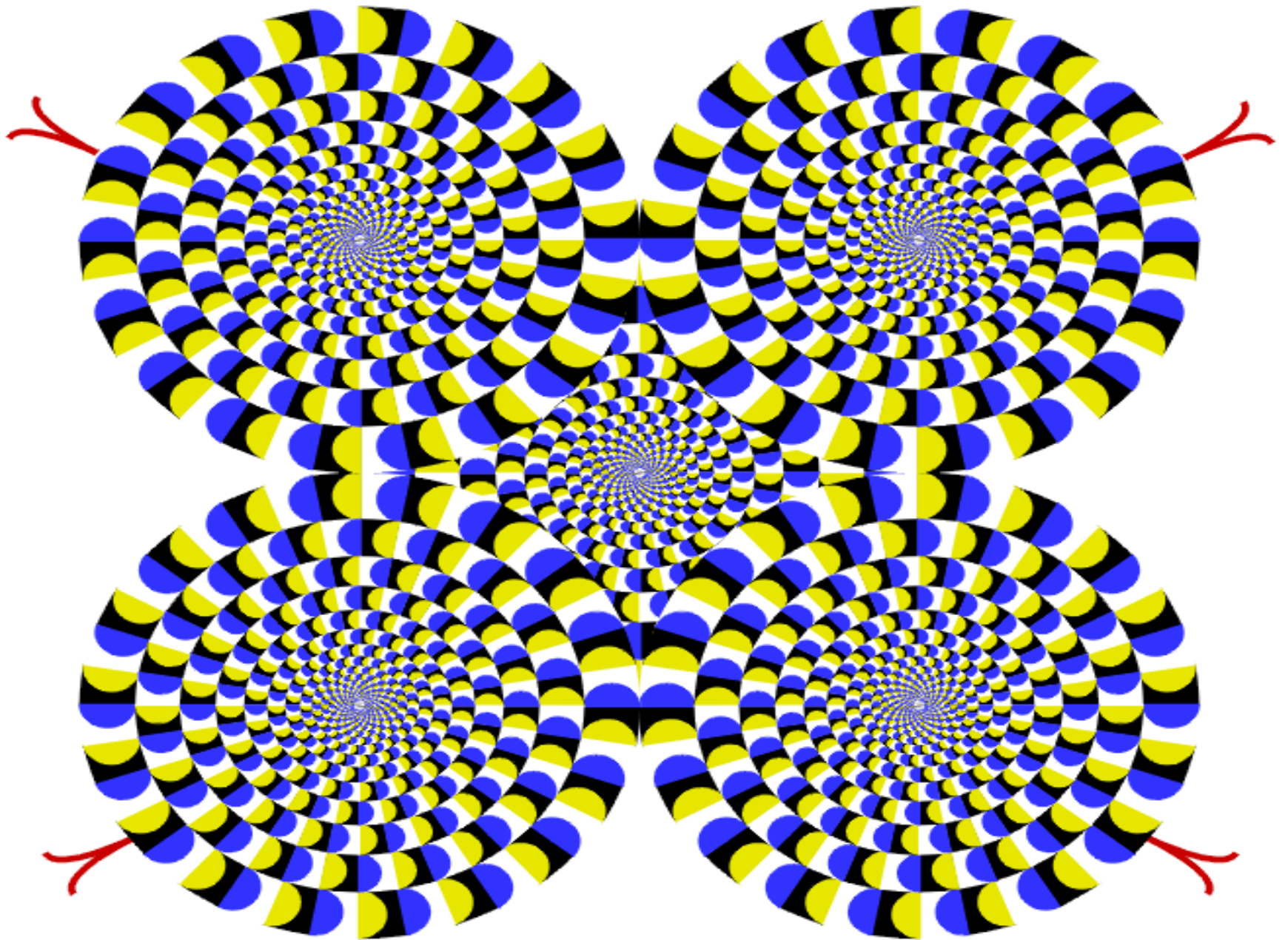
Зрительная гимнастика

Тренажер Базарного В.Ф.



Рассматривание стереокартинок и иллюзии (обманы зрения) — это своеобразная зарядка для глаз. При просмотре стереограмм идёт тренировка глазных мышц, которая укрепляет и продлевает остроту зрения,





Гимнастика для глаз

Пальминг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щёлочек». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звёздное небо и пение соловья...

Сквозь пальцы



Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

**Спасибо
за внимание!**

