

ГБДОУ детский сад № 30
Василеостровского района
Санкт-Петербурга



ЗРИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА



Составитель:
инструктор по ФК
Скорикова Александра
Леонидовна

2023 год



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.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации.



Зрительная гимнастика необходима:

для снятия напряжения, для предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

Формы зрительной гимнастики:

- * игровая пятиминутка с разными предметами;
- * использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);
- * гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;
- * опора на схему и зрительные метки;
- * электронная гимнастика.

При проведении зрительной гимнастики также необходимо соблюдать следующие условия:

– **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;



- **длительность проведения зрительной гимнастики** – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день;
- **выбор зрительных упражнений для занятий** определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивностью зрительной работы, а так же видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать 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.**

Разновидности зрительной гимнастики:

- **С использованием художественного слова**
- **С предметами**
- **Без атрибутов**
- **С использованием специальных полей**
- **С использованием зрительных тренажеров**



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«БАБОЧКА»



Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться,
помассировать веки, слегка надавливая
на них по часовой стрелке и против нее)

**И вдруг проснулся,
(Поморгать глазами)**

**Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки)**

**Встрепенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох))**

**Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)**

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ГЛАЗ

**Над цветком цветок летает
И порхает, и порхает...**



**Дети прослеживают взглядом без поворота
головы «полёт» бабочки от «цветка к
цветку» с использованием
зрительного тренажёра.**











