

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 286 компенсирующего вида»

Зрительная гимнастика



**Арефьева Ирина Михайловна,
учитель-дефектолог высшей квалификационной категории**

Новосибирск 2020

Гимнастика для глаз



Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Цель: формировании у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

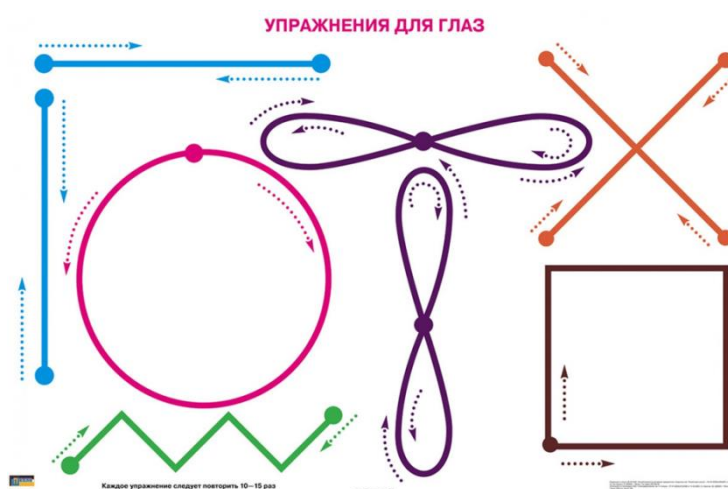
Она необходима: • для снятия напряжения; • для предупреждения утомления; • тренировки глазных мышц; • укрепления глазного аппарата

Методика проведения зрительной гимнастики

Проводится зрительная гимнастика с самого раннего дошкольного возраста. Делать с детьми полезные упражнения следует два-три раза в день. Продолжительность занятий в младшей и средней группе — две-три минуты, в старшем же звене — четыре-пять минут. Чтобы вызвать максимальный интерес дошкольников к зарядке для глаз, её следует проводить в игровой форме, использовать образность. Например, можно не просто предложить детям крепко зажмуриться, а превратиться в филинов или кошечек,

которые только что проснулись. Кроме того, ребятам всегда нравится выполнять упражнения под весёлые стихотворения.

Проводить зрительную гимнастику можно в любое время: на прогулке, в свободное время, органично включать её в любые занятия (познание, развитие речи, продуктивная деятельность). При этом тема зарядки связывается с темой непосредственно образовательной деятельности. Например, если ребята изучают насекомых, то ребята могут проследить глазами полёт игрушечной пчёлки и т.д.



Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Существует определенный базовый набор движений:

- движения глаз вверх – вниз;
- движения глаз влево – вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

Комплексы по словесной инструкции

I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя

глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет

1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на

счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30

см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль

на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, з 4., зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево прямо.

III Комплекс


-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век

Комплексы по стихотворной инструкции

<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p> 	<p>Посмотреть влево- вправо. Посмотреть вниз - вверх Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза</p>
<p>Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя Убежим,</p>	<p>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами.</p>

<p>Под кусточком посидим</p>	
<p>Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!</p>	<p>Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)</p>
<p>Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу- шу-шу. Как я листиком шуршу</p>	<p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, глядят веки у казательным пальцем.</p>



Стрекоза 	
Вот такая стрекоза- как горошины глаза.	(Пальцами делают очки.)
Влево- вправо, назад- вперед-	(Глазами смотрят вправо- влево.)
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)
Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты.	Посмотреть снизу вверх
У неё большие ветки Вот такой ширины.	Посмотреть слева направо
Есть на ёлке даже шишки	Посмотреть вверх
А внизу — берлога мишки	Посмотреть вниз
Зиму спит там косолапый	,. И сосёт в берлоге лапу



«Кискины глазки» Воспитатель просит малышей представить себя котятами. Дети широко открывают глаза, а затем зажимают. После этого смотрят вверх, вниз, в сторону.

«Качели». Педагог предлагает ребятам поиграть глазками в качели: взлететь высоко, а затем опуститься (движения глазами вверх-вниз).



«Карусель». Круговые движения глазками.

«День и ночь». Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит перед собой палец. Вначале он смотрит на него двумя глазами, потом только правым при закрытом левом и наоборот.

«Прятки». Ребятам нужно крепко зажмурить глазки на пару секунд, а затем на такое же время открыть их (мотивация «вы спрятались, и вас никто не видит»).



«Прищепка». Большими и указательными пальчиками обеих рук необходимо сдавливать кожу между бровями (как будто скреплять её прищепкой).



«Бабочка». Воспитатель предлагает дошкольникам поморгать ресничками, как бабочка

. Зажмурить глаза, потом поморгать

10 раз