

Зрительная гимнастика.

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. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

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).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет самостоятельно, то есть, как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное.

Предлагаем вашему вниманию несколько игр на укрепление мышечной системы глаз, активизации глазодвигательных функций.

Игра «Найди белку».

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета, рассматривая его то - одним, то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

Игра «Бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.

Упражнение «Раз-два-три-посмотри»

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова неподвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой.

Упражнение «Моргание»

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (быстро сжимать и разжимать веки) как «бабочка крылышками машет».

Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

Игра «Два мяча».

— Послушайте сказку про два мяча. Они большие шалунишки, любят бегать, прыгать так быстро, что нам их не догнать, поэтому мы будем их «догонять» глазками.

Жили-были у Иринки

И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно

Два мяча в одной корзинке:

Красный — важный и пузатый,

Крошка-мячик — плутоватый,

Развеселый игрунок —

Всем мешал, как только мог!

Мяч большой и крошка-мяч

Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой

Движения глазами вправо-влево.

Прыгал очень хорошо!

Повторить 5 раз

Раз и два, туда-сюда,

Не догонишь никогда!

Крошка-мяч прыгучий очень,

Скачет, скачет, как захочет,

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Движения глазами вправо-влево.

Зацепился и повис.

Повторить 5 раз.

А как выбраться — не знает.

Мяч большой не унывает.

Скачет бойко — скок да скок,

Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.
Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,
Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.
Покатались друг за другом
Кувырком они по кругу.
Кувырком, кувырком,
Голова идет кругом!
Бултыхнулись в корытце,
Искупались в водиче.
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.
Из корытца их достали,
Очень долго вытирали.
Сухо-сухо, чисто-чисто
Полотенчиком душистым.
Вот и снова у Иринки
Два мяча лежат в корзинке.
Закрывайте, дети, глазки —
Завершилась наша сказка.

*Перемещение взгляда по диагонали.
Повторить 5 раз.*

*Перемещение взгляда вдаль- вблизи
Повторить 3 раза.*

*Круговые движения глазами по часовой
стрелке и против нее.
Повторить 3 раза.*

*Моргание глазами без напряжения мышц.
Повторить 4 раза*

*Поглаживание век от переносицы к вискам.
Повторить 4 раза.*

Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.

Держать ладони в течение 30 с

«Прогулка в лесу».

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!

Шагают на месте

*смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят влево
смотрят вправо
повторяют движения глаз
влево - вправо, вверх - вниз.*