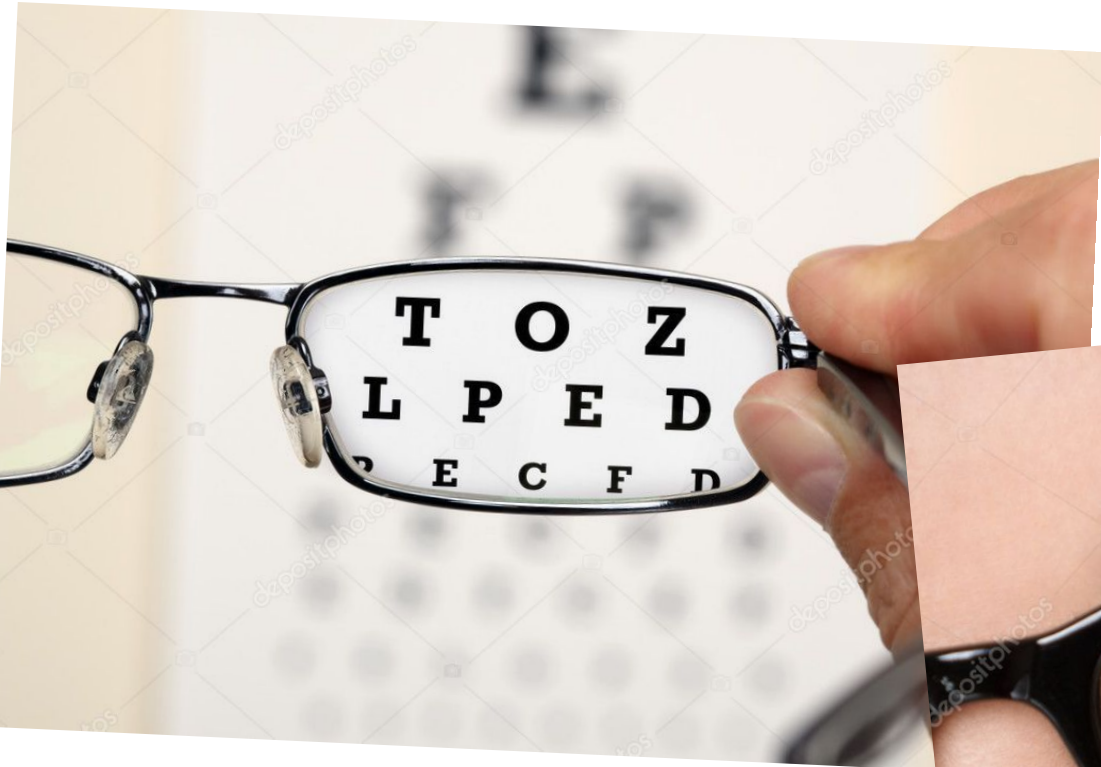


# **Гимнастика для глаз-как основа сохранения зрения.**



- Глаза - это зеркало нашей души, и когда взгляд излучает здоровый и чистый блеск о нашем здоровье можно сказать, что оно отличное. Особенно нас радует живой и беззаботный взгляд наших детей.
- Забота о зрении это первостепенная наша задача, ведь почти 90 % информации мы получаем непосредственно через глаза. Поэтому профилактическая и корректирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.
- Важно не только научиться, 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. Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей



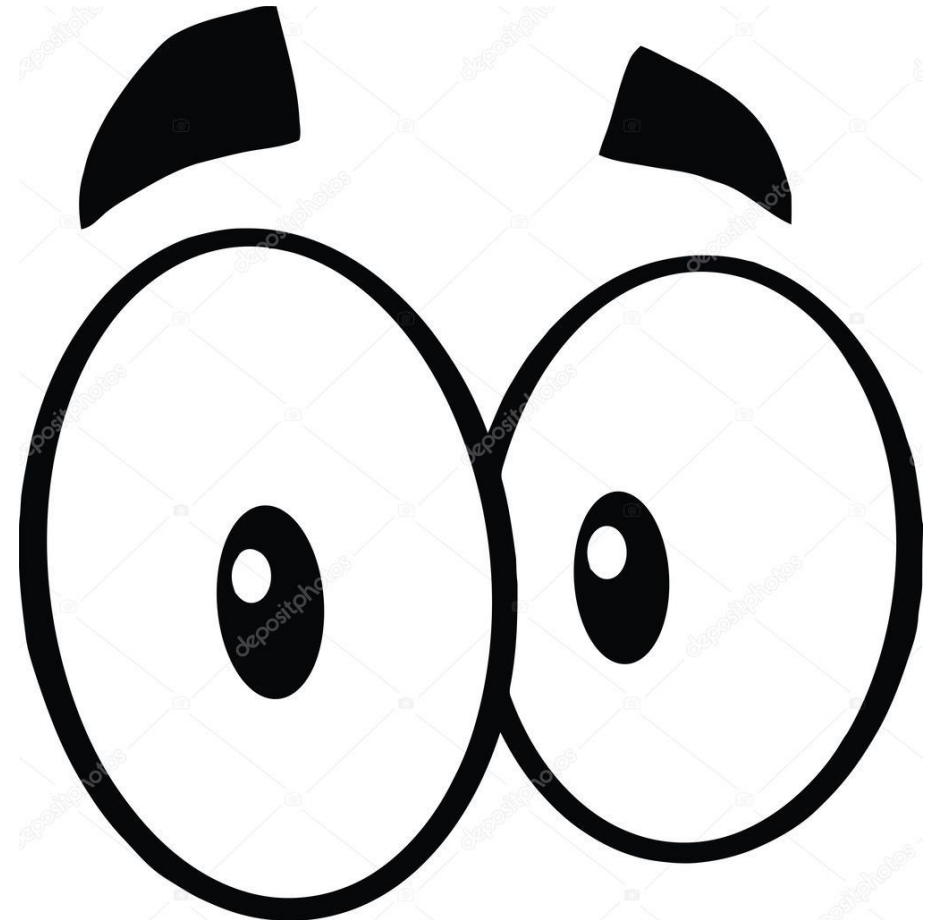
- «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. Если представить, хоть на минуточку, что мы ослепли. Это очень страшно. Ведь зрение – это главный источник информации, получаемый из внешнего мира! Хорошее зрение необходимо каждому человеку для любой деятельности, а ребенку оно помогает правильно развиваться, начиная с самого раннего детства. Каждый день для ребенка – это своеобразное путешествие с массой всего интересного и неизвестного, нагрузок и перегрузок
- 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



- Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:
  - она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
  - повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
  - укрепляет мышцы век;
  - снимает переутомление зрительного аппарата;
  - развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
  - Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.



- Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя или сидя.
- Время: Выполняются по 2-5 минуты, 2-3 раза в день.
- Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).
- Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.
- Главное – заниматься регулярно.



- Закрываем мы глаза, вот какие чудеса  
(Закрывают оба глаза)  
Наши глазки отдыхают,  
упражненья выполняют  
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)  
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.  
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)  
Нарисуем букву «О», получается легко  
(Глазами рисуют букву «О»)  
Вверх поднимем, глянем вниз  
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)  
Вправо, влево повернем  
(Глазами двигают вправо-влево)



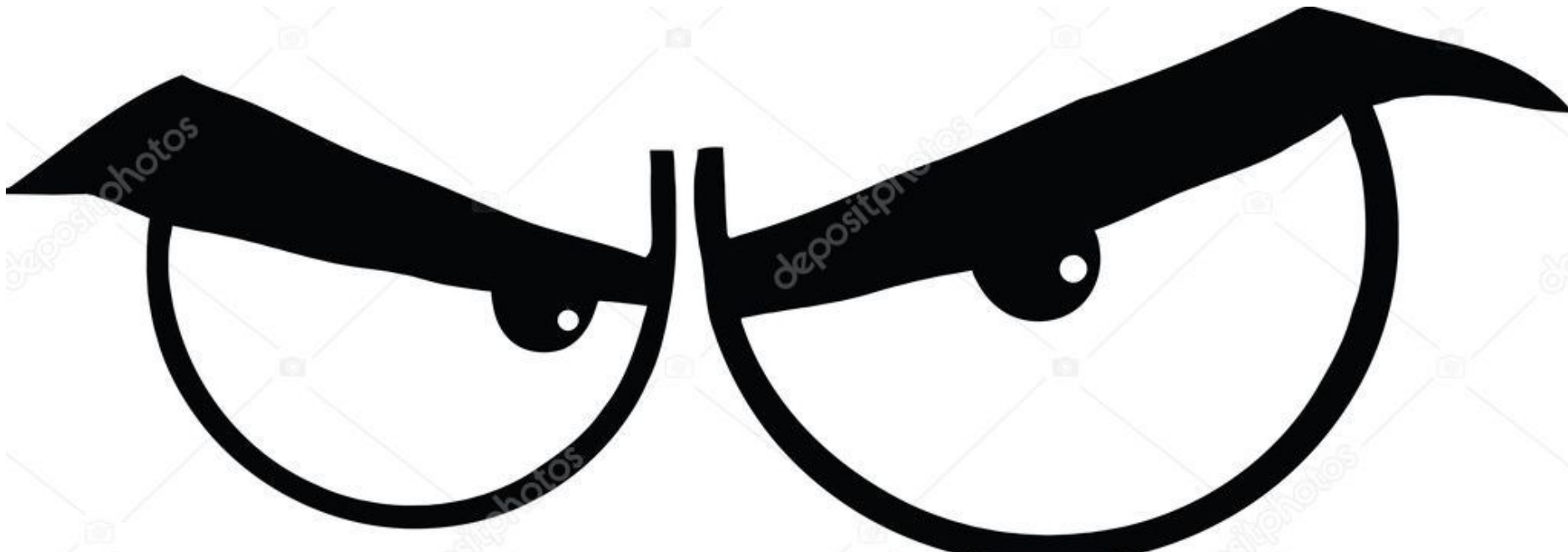
Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
Посмотрите все в окно,  
Ах, как солнце высоко.  
Мы глаза сейчас закроем,  
В группе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем,  
А потом скатились вниз  
Жмурься сильно, но держись.

(Поморгать глазками)  
(Посмотреть влево-вправо)  
(Посмотреть вверх)  
(Закрыть глаза ладошками)

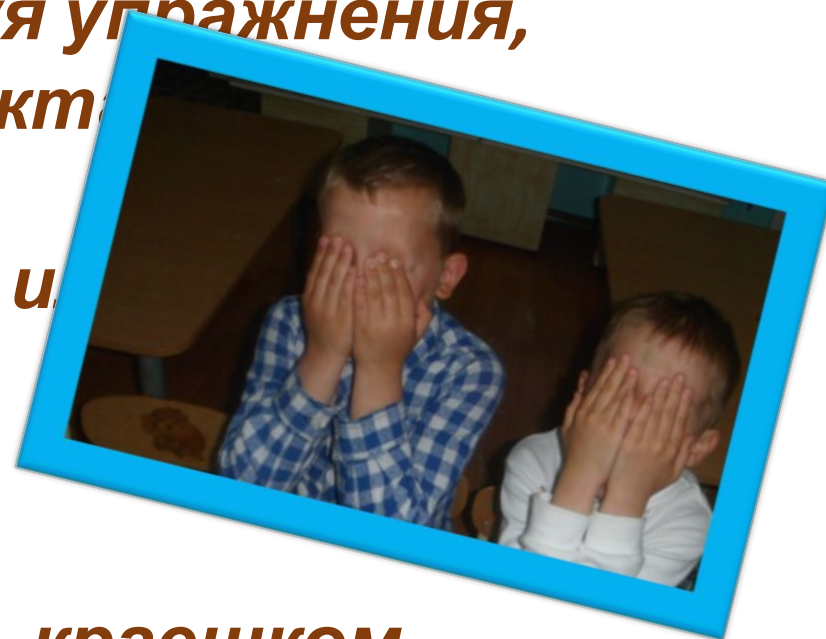
(Посмотреть по дуге вверх- вправо и  
вверх- влево)

(Посмотреть вниз)  
(Зажмурить глаза, открыть и помор  
гать)



## **ПОВТОРИМ ЗАНЯТИЯ:**

- **Зажмурить глаза,**
- **Широко открыть глаза,**
- **Переводить взгляд справа налево**
- **Поморгать и закрыть глаза, чередуя упражнения,**
- **Переводить взгляд с близкого объекта**  
**удаленный,**
- **Очертить глазами невидимый круг и**
- **Смотреть сквозь пальцы,**
- **Нахмурить и расслабить брови.**



- **А теперь надо сделать массаж века краешком**



И так, глаза нам нужны для того, чтобы видеть предметы, различать их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам мыслить, через них поступает сигнал в мозг, где зарождается наша мысль. Поэтому роль зрения в жизни человека трудно переоценить.

***Спасибо за внимание.***

