

# **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**



Консультация для родителей  
Воспитатель: Ревнивцева Р.  
М.  
2015г

*Здоровье – не всё, но всё без  
здоровья – ничто.*

*Сократ*



**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.**



**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, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

**Гимнастика для глаз** благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Время:** Выполняются 2-5 мин.

**Правило:** При выполнении упражнений голова неподвижна.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

**Прием проведения** – наглядный показ действий педагога.

## *Общие рекомендации:*

**При планировании НОД с использованием ИКТ необходимо учитывать расстояние в 2,5 метра между экраном и ребенком.**

**Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.**

**По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.**

**При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание глаз, а затем используя их в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк, а затем переходить к более сложным и длинным.**

# *Виды гимнастик:*

*с предметами*



*без атрибутов*



*С использованием  
специальных полей*



*С использованием ИКТ*



**Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.**



*Берегите зрение и будьте здоровы !!!*

