

Методика проведения зрительной гимнастики

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсе играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этого важного органа, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся офтальмологических проблем.

Задачи:

- способствовать общему оздоровлению зрительного аппарата;
- профилактировать различные нарушения в работе органов зрения: укреплять глазные мышцы, снимать напряжение, предупреждать утомление, улучшать кровообращение в глазах;
- формировать у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения.

Зрительную гимнастику начинают проводить с младшего возраста. Упражнения с детьми 3-4 лет должны быть предельно простыми, но при этом занимательными (в игровой форме, используя 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.

Малыши вряд ли поймут словесную команду «вращаем глазками», поэтому большое значение имеет наглядность: педагог должен использовать предмет, за которым дети будут следить взглядом. Причём, это должен быть не обычный карандаш, а «волшебная палочка» или указка с закреплённой на ней картинкой или игрушкой. Интересная идея — надеть пальчиковую куклу.

Ещё один действенный способ заинтересовать младшего дошкольника — фразы типа «А ты так умеешь? А я вот умею!» после таких слов любознательные крохи готовы всё повторять за воспитателем.

Проводя зрительную гимнастику с младшими дошкольниками, воспитатель обязательно сам должен показывать каждое упражнение и делать его вместе с детьми. Продолжительность занятий в младшей группе — две-три минуты.

Начиная со среднего возраста, стихотворения берутся более длинные, упражнения усложняются. Продолжительность занятий в средней группе 3-5 минут.

В старшем дошкольном возрасте важно мотивировать ребят. Это можно сделать с помощью познавательных бесед: рассказать им о строении человеческого глаза, о необходимости ухода за ним. Любознательным

воспитанникам будет интересно также узнать отличия в устройстве глаза человека и различных животных (например, у крокодила глаза расположены по бокам головы и имеют три века). Воспитателю стоит обсудить с детьми, насколько вредно долго смотреть мультфильмы, просиживать за компьютерными играми.

Не смотря на усложнение речевого материала, педагогу достаточно один, два раза продемонстрировать выполнение действий. В дальнейшем дети выполняют упражнение по словесной инструкции, либо по декламированию стихотворного текста.

Продолжительность занятий в старшей группе 5 – 6 минут.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- дети должны стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело;
- голова занимает фиксированное положение (дети стоят или сидят за столами, стараясь не поворачивать головы, опираясь подбородком на ладони) – это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
- если некоторые дети носят очки, то их следует обязательно снять;
- детское дыхание должно быть равномерным и глубоким;
- последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики малышам желательно хорошенько потянуться.

Проведение зрительной гимнастики является эффективным средством профилактики заболеваний глаз. Знание динамики развития системы регуляции прослеживающих движений глаз позволяет подобрать наиболее подходящую зрительную гимнастику для детей того или иного возраста.

Возрастная группа	Зрительная гимнастика <u>с активизацией поисковой функции</u> зрения
Ранний возраст (1,5-3 года)	Поиск объектов заданного цвета (красный, зелёный, жёлтый, синий)
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Поиск объектов заданного цвета (красный, зелёный, жёлтый, синий, белый, чёрный), заданной формы (круг, квадрат, треугольник), по лексической теме
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Поиск объектов заданного цвета (7 цветов радуги, коричневый, серый, белый, чёрный), заданной формы (круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник), по лексической теме
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Поиск объектов заданного цвета (7 цветов радуги, коричневый, серый, белый, чёрный, сиреневый, розовый), заданной формы (круг, квадрат, треугольник,

	овал, прямоугольник, трапеция), по лексической теме
Старший дошкольный возраст (подготовительная группа, 6-7 лет)	Поиск объектов заданного цвета (7 цветов радуги, коричневый, серый, белый, чёрный, сиреневый, розовый), заданной формы (круг, квадрат, треугольник, овал, прямоугольник, трапеция, ромб), по лексической теме

Гимнастика «Цветные круги».

Данное задание подойдет для детей, которые умеют отличать один цвет от другого. Перед ребенком, на отдалении, крепятся разноцветные круги. Он должен по очереди переводить взгляд на те круги, которые называет педагог. Голова должна находиться в неподвижном положении.