

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 7 «Сказка»
ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район

**Информация из опыта работы
«Использование зрительной гимнастики в работе
с детьми дошкольного возраста»**

Воспитатель А.А.Герасименко

ст. Брюховецкая

2017г.

Мы живем в веке со стремительно развивающимися информационными технологиями. Овладеть компьютерными навыками сегодня уже может и дошкольник. Телевизор, телефоны, компьютеры, планшеты, которые окружают ребенка дома, оказывают огромную нагрузку на зрительный аппарат ребенка.

Поэтому проводим работу с родителями по профилактике нарушения зрения и переутомления зрительного аппарата у детей в виде информационных сообщений, консультаций, мастер-класса на родительском собрании.

Одной из форм профилактики нарушений зрения выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз относится к здоровьесберегающим технологиям, это один из приемов оздоровления 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, совершенствует координацию движений глаз.
- создает положительный эмоциональный настрой.

Сегодня я хочу вас познакомить с гимнастикой для глаз для детей старшего дошкольного возраста. Учитывая игровой характер и стихотворную форму упражнений, гимнастику глаз мы проводили по несколько раз в течение дня в организованной образовательной деятельности, в играх, в режимных моментах.

Например, игра-упражнение «Мостик»

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)

Заниматься вновь начнем.

Предлагаю вместе выполнить несколько упражнений. Главное при проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать некоторые правила:

- если ребенок носит очки, всегда снимать их;
- сидеть или стоять прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Итак, сели удобно, расслабились. Первое упражнение «Стрекоза».

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.)

Белка.

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).

Зяц.

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай - да зайнышка, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

Кошка.

Вот окошко распахнулось, Проводила взглядом мух.

(Разводят руки в стороны.)

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Кошка вышла на карниз. Потянулась, улыбнулась

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

И уселась на карниз.

Посмотрела кошка вверх. (Дети приседают.)

(Смотрят вверх.) Глаза вправо отвела,

Посмотрела кошка вниз. Посмотрела на кота.

(Смотрят вниз.) (Смотрят прямо.)

Вот налево повернулась.

И закрыла их в мурчаньи.

(Смотрят влево.) (Закрывают глаза руками.)

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

Кот.

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

Не забудем последнее правило - после выполнения упражнений хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Такая гимнастика бесспорно полезна детям. И может быть использована педагогами, и родителями для расслабления глазных мышц после работы за компьютером.