

Гимнастика для глаз для детей 3-4 лет:

Инструктр по физическому воспитанию Темих Н.Н.



Благодаря развитию компьютерных технологий, дети с самого раннего возраста становятся постоянными пользователями планшетов, компьютеров, смартфонов и многих других современных девайсов.

Нагрузка на органы зрения от статического напряжения, увеличивается в несколько раз.

Именно поэтому, очень важно ежедневно заниматься гимнастикой для глаз в детском саду, в период, когда организм только развивается.

Цели и задачи проведения зрительной зарядки:

Помимо того, что гимнастика для глаз с раннего детства приучает ребенка заботиться о своем зрении, регулярные упражнения помогут решить многие серьезные задачи:

Гимнастика для глаз с раннего детства приучает ребенка заботиться о своем зрении.

- защитить глаза от переутомления и усталости благодаря снятию с них напряжения;
- увеличить работоспособность зрительной системы;
- остановить ухудшение зрения;
- скорректировать нарушения близорукости и дальнозоркости;
- успокоить и расслабить нервную систему малыша;
- улучшить кровообращение органов зрения;
- произвести профилактику развития многих болезней зрительной системы (например, астигматизма);
- укрепить мышцы глаза.

Гимнастика для глаз в детском саду также важна для правильного развития зрения у дошкольников. От простой ежедневной зарядки может зависеть то, насколько хорошо будет видеть кроха в будущем.

Гимнастика для глаз для детей 3-4 лет в детском саду:

Тренинг №1

В качестве расслабляющего упражнения, в центре комнаты вешается плакат с изображением спектра. Малыши рассматривают разноцветные участки плаката на протяжении 1-2 мин., при этом снимается напряжение с глазных мышц.

Тренинг №2

1. Не двигая головой (считая до 4-х), посмотреть вверх. После, считая до 6-и посмотреть прямо. По той же аналогии, направить взгляд вправо и прямо, вниз и прямо, влево и прямо.
2. Расслабить веки, и на счет 4 прикрыть глаза. Посчитать до 6-и, резко посмотреть, как можно дальше. Прodelать данное движение 5-7 раз.
3. Со всей силы зажмуриться, резко открыть глаза и тут-же взглянуть вдаль. Сделать 5 таких повторений.

Тренинг №3

1. Поставить руки по бокам, выставив, при этом, локти. Поворачивая голову то влево, то вправо, сконцентрировать внимание на кончике левого, а после правого локтя.
2. Вытянуть вперед кисть одной руки. Не отрывая взор от указательного пальца, плавно выполнять движения рукой вверх-вниз и влево-вправо.
3. Как можно быстрее поморгать на протяжении 10-15 сек.
4. Спокойно опустить веки, и с помощью указательных пальцев, легкими круговыми движениями помассировать верхнее, а после нижнее веко.

Тренинг №4

1. Каждому малышу дать в руки игрушку (или карточку с рисунком). Внимательно смотреть 3-4 сек. на игрушку в своих руках, после направить взгляд на предмет в руках воспитателя (также на 3-4 сек). Повторить тренинг 4-5 раз.

2. В виде игры, сказать детям, как весело любит прыгать и бегать персонаж в руках воспитателя (вниз-вверх, по кругу, вправо-влево). При этом, детки должны внимательно следить за всеми перемещениями игрушки.

3. Попросить малышей сильно зажмурить глаза на 4-5 сек. В это время, запрятать игрушку в доступное для взора место. Затем предложить отыскать предмет, не вставая с места. Повторить игру в прятки 4-5 раз.

Тренинг №5. Рисуем носом

Для подобной зарядки нужно приготовить несколько геометрических фигур или контурных рисунков. Попросите детишек запомнить, показанную им карточку, и с закрытыми глазами, попробовать нарисовать ее в воздухе.

Тренинг №6. Лабиринт

На плакате или доске рисуются всевозможные разноцветные спирали, линии и полосы. При помощи указки, воспитатель показывает по какой из линий, и в каком направлении следует следить.

Тренинг №7. Цветовой спектр

1. Прикрыть глаза и не спеша, сперва отвести их вправо, потом прямо, после вверх, и затем переключить взгляд вниз. Прodelать движения еще 3-4 раза, голова ребенка в это время остается неподвижной.

2. Со счетом 6 переводить глаза из угла в угол по диагонали на протяжении 30 сек.

3. Вытянуть указательный палец на расстояние 30 см., и медленно, не сводя с него взгляд, коснуться кончика носа. После быстро посмотреть далеко вперед, и повторить занятие 4-5 раз.

Регулярность выполнения комплексов упражнений для глаз в дошкольном учреждении, их разнообразие и игровая форма проведения обеспечивают позитивные результаты работы педагогов.