

## **Зрительная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Изготовление атрибутов для зрительной гимнастики. (Мастер-класс для педагогов)**

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:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

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

**Особенности проведения зрительной гимнастики:**

- Гимнастику глаз можно проводить как со всеми детьми, так индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут.
- Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте.
- При выполнении упражнений голова неподвижна.
- Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

В своей работе вы можете использовать разные варианты проведения зрительной гимнастики.

### **Комплекс зрительных гимнастик в стихах**

#### **Зрительная гимнастика «Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капай, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

#### **Зрительная гимнастика «Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*

Ветер тише, тише, тише...

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше.

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

#### **Зрительная гимнастика «Мы рисуем»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*(Закрывают оба глаза.)*

Наши глазки отдыхают, упражнения 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,

*(Глаза смотрят вправо-влево.)*

Заниматься вновь начнем.

### **Зрительная гимнастика «Снежинки»**

Мы снежинку увидали,  
Со снежинкою играли.  
Снежинки вправо полетели,  
(Дети вправо посмотрели.)  
Вот снежинки полетели,  
(Дети влево посмотрели.)  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...  
(Дети смотрят вверх и вниз.)  
Все на землю улеглись.  
Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают.

### **Зрительная гимнастика «Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
(Моргают глазами.)  
Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
(Делают круговые движения глазами.)  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
(Отводят взгляд влево.)  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.  
(Отводят взгляд вправо.)

### **Зрительная гимнастика «Птичка»**

Летели птички,  
(Прослеживание глазами за птичкой по кругу.)  
Как они летели, (Вправо-влево.)  
Все люди глядели.  
Как они садились. (Вверх-вниз.)  
Все люди дивились.  
Комплекс 9 «Елка»  
Вот стоит большая елка,  
Вот такой высоты.  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины.  
Есть на елке даже шишки,  
А внизу – берлога мишки.  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.  
(Выполняют движения глазами.)  
Посмотреть снизу-вверх.  
Посмотреть слева направо.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.)

## **Комплекс зрительной гимнастики для младших дошкольников**

### **Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте**

Воспитатель предлагает детям найти глазками яркую игрушку (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор). «Посмотрите, какой у нас красивый мяч. Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

### **Упражнение «Метка на стекле»**

Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30-35 см. в течение 4-6 секунд. Затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т.д.) на 4-6 секунды. После чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30-40 секунд.

- **Медленное моргание в течение 10 секунд.**  
«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.
- **Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.**  
Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз – посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.  
В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

- **«Погреем глазки».**

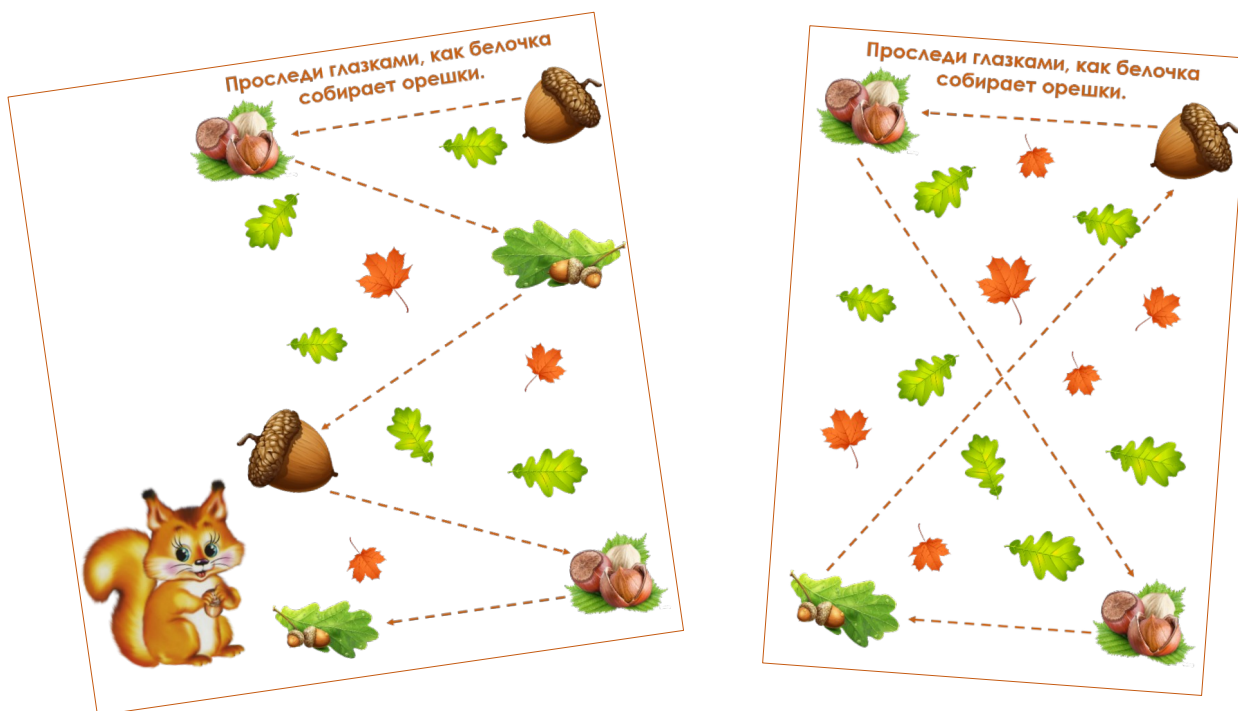
Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

## Комплекс зрительной гимнастики для старших дошкольников

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

- Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 20-30 сек.
- **Повороты глаз.** Поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза в правую сторону, в левую сторону. Повторить 3-4 раза.
- **Вращение глаз.** Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 сек.).
- **«Жмурки».** Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.
- **«Погреем глазки».** Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

### Изготовление атрибутов для зрительной гимнастики



Вы можете создать яркий, красочный комплект для проведения зрительной гимнастики. Для этого вам понадобятся листы картона, цветная бумага, клей, фломастеры, простой карандаш. По желанию можно использовать разные тематические картинки (цветы, дорожные знаки и т.д.)

1. Используя фломастеры или полосы цветной бумаги сделайте на картоне «дорожки» или «пути».
2. Нарисуйте стрелки, которые будут указывать направление движения.
3. Разместите на дорожках картинки: например, цветы по которым будут порхать бабочки; дорожные знаки для машин; орешки для белочки, морковка для зайчика и т.д.
4. Прикрепите на карандаш изображение бабочки / машины / белки / зайчика. У вас получится своеобразная указка, с которой будет более удобно играть.

*Проявляйте свою фантазию в этом творческом процессе!*

При использовании данных карточек предложите детям проследить глазками как бабочка перелетает с цветочка на цветочек / машинка едет по дороге / белочка собирает орешки / зайчик собирает морковку и т.д.

