**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@yamde.ru](mailto:mdou113@yamde.ru). <https://113.tvoysadik.ru/>

Методические рекомендации для педагогов

**«Здоровые глазки»**

**(гимнастика для глаз)**

Исполнитель:

Хайбулина Н.Ю.

Инструктор по физической культуре

ЕКАТЕРИНБУРГ, декабрь, 2018

**«Здоровые глазки»**

*Профилактика нарушения зрения у детей.*

Количество детей с различными нарушениями зрения, которые  входят в группу риска, растет год от года. Даже при появлении незначительных неблагоприятных факторов возникают проблемы со зрением у детей, находящихся в группе риска по зрению, и число таких детей растет. Давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому коррегирующая и профилактическая работа с детьми выступает в ДОУ сегодня, как обязательный компонент образовательной деятельности. Для проведения профилактической и коррекционной работы с детьми педагогам требуется повышение уровня компетентности в данной виде деятельности. По профилактике переутомления глаз и коррекции нарушений зрения, зрительная гимнастика является одной из основных форм работы педагогов.

Профилактика нарушения зрения детей – основная цель гимнастики для глаз.

Основными задачами являются:

- укрепление глазных мышц и предупреждение их переутомления;

- улучшение кровоснабжения тканей глаза;

- снятие напряжения зрительного аппарата;

- укрепление мышцы век;

- общее оздоровление зрительного аппарата

***К основным  принципам  гимнастики для глаз относятся:***

- индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья детей и их возраст.

- регулярность проведения упражнений.

- постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений, сочетающееся с двигательной активностью детей.

- поддержание и развитие заинтересованности у ребенка к данному виду упражнений. Специальных условий для проведения гимнастики не требуется, однако следует соблюдать следующие рекомендации:

- гимнастику проводить несколько раз в течении дня. В младшем дошкольном возрасте  2-3 минуты, в старшем увеличивается до 4-5 мин длительность ее проведения.

- гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастного, зрительного и двигательного потенциала детей.

- зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям педагога, с использованием стихов и потешек.

- используемый стихотворный текст  педагог должен знать его наизусть. Стихотворный текст первоначально применяется короткий (до 4 строк), постепенно переходя к более сложным и длинным.

- педагогу рекомендуется учитывать при планировании  принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: зажмуривания, моргание, вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, выпячивание глаз, а затем использовать их  в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях.

- при планировании НОД рекомендуется разучивать и использовать в месяц одну гимнастику для глаз в стихах, а на четвертый раз использовать гимнастику с предметами или без предметов.

Комплексы гимнастики делятся по возрастам так:

3-4 года – первые упражнения простые упражнения;

5-7 лет – расслабляющая гимнастика.

7 лет – к расслабляющим упражнениям можно добавить комплекс, направленный на укрепление глазных мышц.

Вот самые распространенные упражнения, включенные во все комплексы гимнастик для глаз:

«Бабочка машет крылышками», «Метелки» - моргание – происходит отдых,  очищение и смывание глаз.

«Письмо носом» - снижает напряжение в области глаз.

«Зоркие глазки» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

«Стрельба глазами» -  упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

Пальминг (от англ. «palm» - ладони):  применяется для снятия напряжения с глаз, усталости.

Упражнение «Далеко – близко».

Очень важно чтобы при выполнении упражнения **голова была неподвижна**(если не указано иначе). Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать.

Регулярно проводите с детьми гимнастику для глаз, превратив это в ежедневную увлекательную игру. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью ребенка. Как педагогическое явление - служит средством воспитания и коррекции методом обучения, формой организации деятельности. Поэтому, интересней всего для детей проходят гимнастики, в которых

- задания даются в стихотворной форме.

- используются заданий поиска предметов и картинок в различных местах группы. Необходимый картинный материал для создания зрительных образов можно найти в разнообразных книгах-раскрасках, интернете.

- применяются движения по определенным дорожкам, заданным в задании - глазки делают зарядку на «зрительном стадионе» (по методике В.Ф.Базарного).

- используются для тренировки глаз – стереокартинки. Эта гимнастика для глаз наиболее эффективна и интересна для детей. Картинки улучшают зрение и предупреждают обострение многих глазных заболеваний. Необходимо просто всматриваться в пестрое изображение и стараться различить картинку, которая проявляется в трехмерном пространстве

- в задании требуется найти отличия на одинаковых изображениях. Это очень интересно, но главное – тренировка  внимания и зрения.

Зрение детей является одной из самых больших драгоценностей, потеряв которую очень трудно вернуть. Поэтому зрение ребенка необходимо оберегать, и глазная гимнастика занимает одно из самых важных мест в работе по профилактике и коррекции. В нашем дошкольном образовательном учреждении решаются задачи, связанные с укреплением, сохранением здоровья и физического развития детей. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику его развития.

Гимнастика для глаз

**Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах**

*(по Шабановой П., Выгодской И.Г., Пеллингер ЕЛ., Успенской Л.П.)*

**"Отдыхалочка"**

Мы играли, рисовали (*выполняется действия, о которых идет речь)*

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Сова»**

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

**Часы**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

**Стрекоза**

Вот какая стрекоза,             *Соединить большой  и указательный пальцы,*

Как горошины глаза.             *поднести их к глазам*

Влево — вправо,             *Соответственно смотреть глазами*,

Вниз — вперед.            *не поворачивая головы.*

 Ну, совсем как вертолет!

**Синички**

Мы летаем высоко,        Соответственно смотреть глазами,

Мы летаем низко,         *не поворачивая головы.*

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.

**«Ночь"**

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

 (повторить 3 - 4 раза)

**«Мы рисуем»**

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата*,                Рисуем указательным пальцем в воздухе и следим взглядом*

А на них — огромный круг,

А потом еще кружочки,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень-очень

Развеселый Чудачок!

**«Линии»**

На прямой дорожке — палка                  *Рисуем  по тексту в воздухе* пальцем, следим за

На кривой дорожке - галка,                    *ним глазами.*

По наклонной едут сани,

По волнистой — кот с усами.

**«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый,  звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
*Посмотреть влево- вправо, посмотреть вниз — вверх,* к*руговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз*. *Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.*

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами: *налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево *– вправо.*

Посмотреть вверх – *вниз.*

*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)*

**«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.*

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,           Обвести глазами круг.

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,                           *посмотреть вверх*

А внизу растет крапива*,                          посмотреть вниз*

Слева – свекла, справа – брюква,            *посмотреть влево - вправо*

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,                            *посмотреть вниз*

Сверху – сочная ботва.                          *посмотреть вверх*

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

**Примеры упражнений для глаз**

(метод Бейтса)

**Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 с, потом прикрыть веки и опять открыть.

4. В течение 5 с смотреть обоими глазами на переносицу.

5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

**Моргание**

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 с. Затем расслабить глаза.

Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

