

И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки

«Вверх – вправо - вниз- влево»

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо - вниз- влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз- прямо, вправо- прямо, влево- прямо.

«Жмурки»

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век



МБДОУ «Детский сад №2»

Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология



Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

**Здоровье – не всё, но всё без
здоровья – ничто.**

Сократ

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста.

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.

«Глазки»

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).

Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).

Быстро моргать (1 мин.).

«Смотритель»

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

«Спрячь глазки»

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).