

Виды зрительной гимнастики в ДОУ

Зрительная гимнастика очень важна в работе с современными дошкольниками. Я часто беседовала с детьми о том, чем они занимались в выходные. Многие с восторгом начинали пересказывать содержание просмотренного мультика или компьютерной игры, интересно, что и родители по рассказам многих детей дома много времени проводят, напрягая своё зрение: телевизор, социальные сети и пр. Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд задач:

1. Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.
2. Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
3. Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.
4. Имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира.

В детском саду практикуется несколько видов зрительной гимнастики:

1. Без атрибутов (просто выполняются упражнения по словесному указанию воспитателя) и с предметами и наглядными пособиями (дети следят взглядом за перемещающейся игрушкой, «пробегают» глазами по указанной траектории и пр.).
2. Профилактическая (направленная на предотвращение развития заболеваний глаз) и корригирующая (замедляет развитие близорукости, дальнозоркости, астигматизма и пр.).
3. Пассивная (только упражнения для глаз) и активная (сочетается с выполнением общеразвивающих упражнений, задействует мышцы рук, ног, спины и пр.).

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Ребята должны стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело.
2. Голова занимает фиксированное положение (если, конечно, гимнастика не активная — не сочетается с поворотами головы для укрепления мышц шеи).
3. Если некоторые дети носят очки, то их следует обязательно снять.
4. Детское дыхание должно быть равномерным и глубоким.
5. Последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики малышам желательно хорошенько потянуться.

Примеры упражнений

При проведении гимнастики с младшими дошкольниками упражнения должны быть предельно простыми, но при этом занимательными. Можно использовать такие варианты:

1. «Кискины глазки». Воспитатель просит малышей представить себя котятами. Дети широко открывают глаза, а затем зажимают. После этого смотрят вверх, вниз, в сторону.

2. «Качели». Педагог предлагает ребятам поиграть глазками в качели: взлететь высоко, а затем опуститься (движения глазами вверх-вниз).
3. «Карусель». Круговые движения глазками.
4. «День и ночь». Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит перед собой палец. Вначале он смотрит на него двумя глазами, потом только правым при закрытом левом и наоборот.
5. «Прятки». Ребятам нужно крепко зажмурить глазки на пару секунд, а затем на такое же время открыть их (мотивация «вы спрятались, и вас никто не видит»).
6. «Прищепочка». Большими и указательными пальчиками обеих рук необходимо сдавливать кожу между бровями (как будто скреплять её прищепкой).
7. «Бабочка». Воспитатель предлагает дошкольникам поморгать ресничками, как бабочка машет крыльями.

Начиная со среднего возраста, упражнения следует усложнять:

1. «Что изменилось?». На прогулке предложить ребятам посмотреть вдаль на детей с соседней площадки или на прохожих из окна группы и запомнить их расположение. Затем малыши закрывают глазки примерно на 10 секунд, а после говорят, как изменилось местоположение людей.
2. «Геометрические фигуры». Педагог просит дошкольников представить круг большого размера, а затем обвести его глазками по часовой стрелке и против. Аналогично можно «нарисовать» квадрат, а потом перевести взгляд из правого верхнего угла в левый верхний и т. д.
3. «Корчим рожицы». Воспитатель предлагает ребятам изобразить какое-либо животное, например, ёжика. При этом оговаривается, что он вытягивает губки вперёд, а глазки «бегает» вправо-влево, затем вверх-вниз.
4. «Расширение полей зрения». Ребёнок размещает прямо перед собой указательные пальцы обеих рук. За каждым пальцем следит свой глаз. Затем пальцы медленно разводятся в стороны, а глаза продолжают за ними следить.
5. «Буратино». Ребята смотрят на кончик своего носа. Затем воспитатель считает до 5 (в старшей группе — до 10, в подготовительной — до 20) и просит детей представить, что их нос растёт. Они должны следить глазами за его кончиком — он как будто удаляется от них. После этого дошкольники также наблюдают за его уменьшением.
6. «Стрельба глазами». Ребёнок резко переводит взгляд в любую сторону и произносит «пиф-паф».