

# Гимнастика для глаз



Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня всю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

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.).

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.

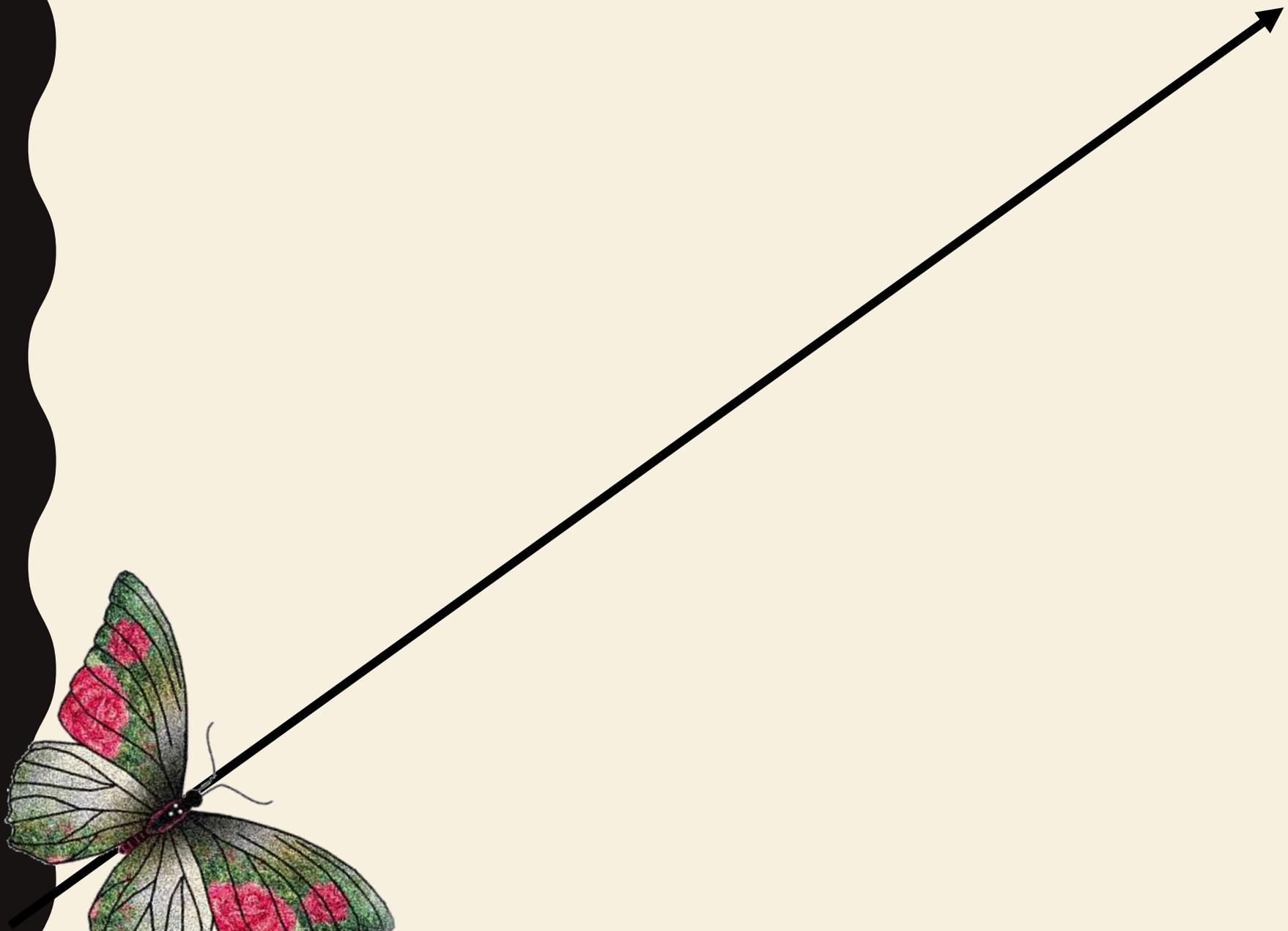
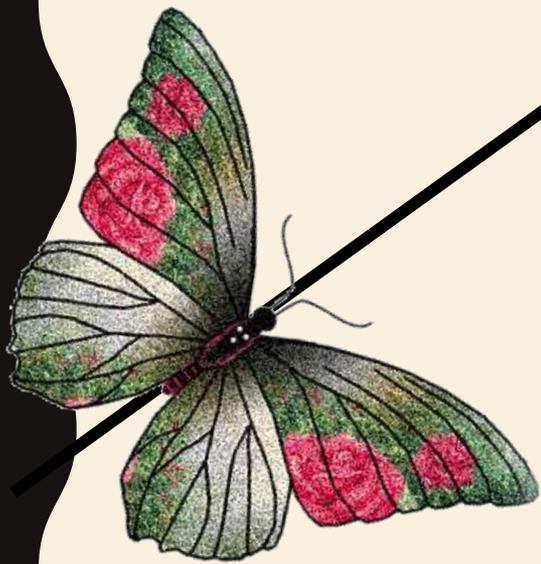
Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

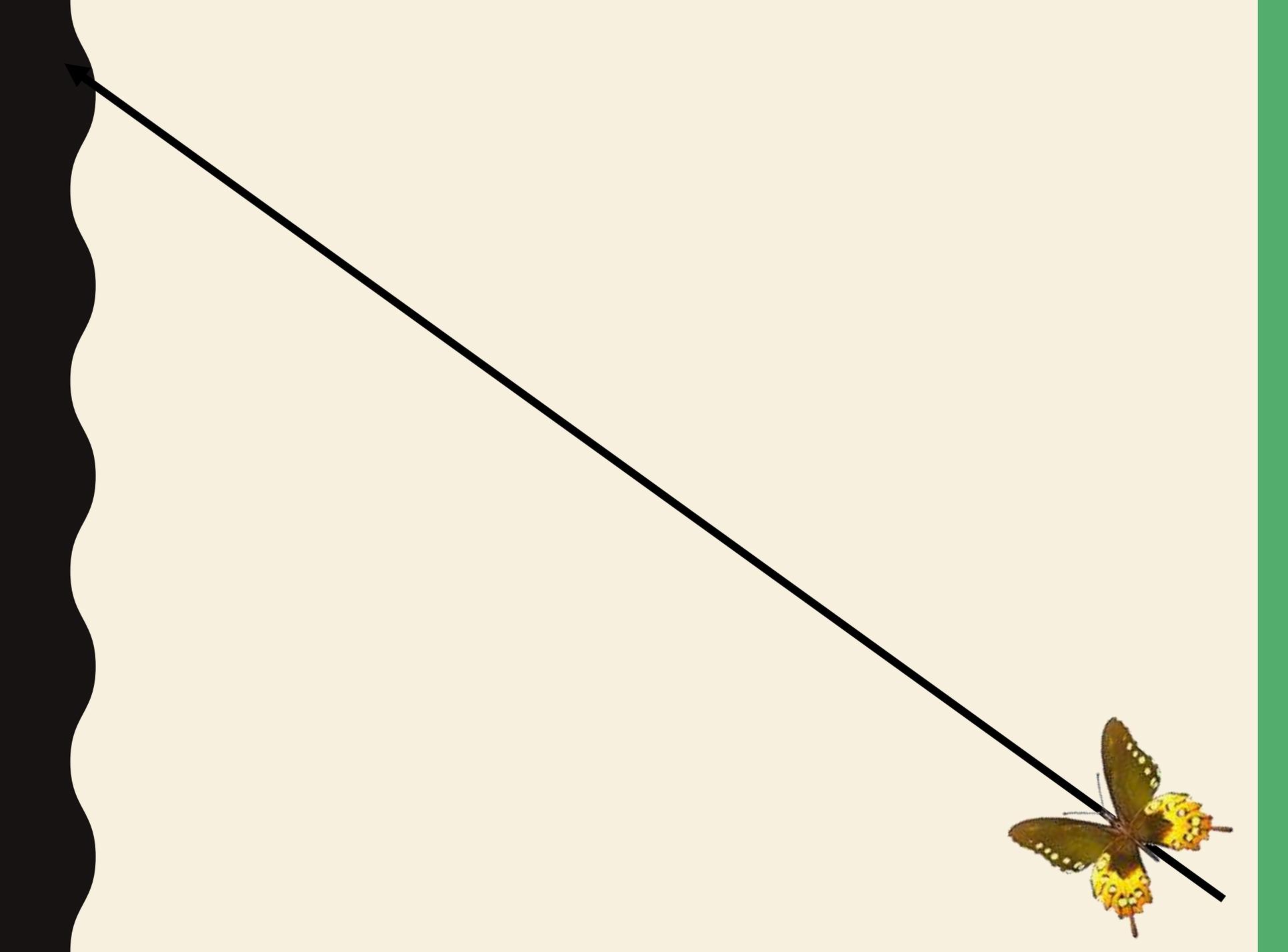
Цель: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

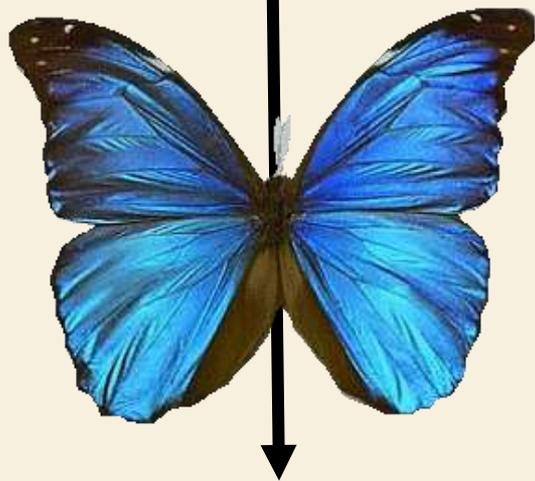
Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации.

Зрительная гимнастика необходима: для снятия напряжения, для предупреждения утомления;









***Работая на компьютере помни: через каждые 15 минут необходимо сделать физминутку для глаз!***



# «Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)



«Глазкам нужно отдохнуть.»

«Глазкам нужно отдохнуть.» Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.» Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)