

**Зрение** - основной источник знаний о внешнем мире, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

На сегодняшний день активная жизнь детей включает в себя просмотр мультфильмов, развивающие компьютерные игры, чтение. Все это создает определенную нагрузку на глаза, поэтому стоит начать делать зрительную гимнастику. С юных лет необходимо учиться заботиться о глазах.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей младшего школьного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после

гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, чистоговорок. Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются задания в стихотворной форме.

Также гимнастика проводится с предметами, которые обучающиеся могут изготовить на уроках труда. (солнышко, цветочек, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке.

Широко используются в работе с младшими школьниками таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В классе необходимо разместить несколько ярких предметов, меток (на окне, на стене), повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль». Со школьниками можно использовать комплексы в рисунках.

Работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер

изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д. Такие задания дети могут использовать в игре на переменах и в ГПД.

Какие упражнения будут наиболее эффективны? В первую очередь это моргание, которое помогает глазу очиститься и снять усталость. Можно использовать также пример бабочки, которая часто машет крылышками.

Следующее по популярности упражнение – «**Ладочки**», то есть ребенок закрывает глаза ладонями и держит их примерно полминутки.

Помогает снять напряжение и усталость глаз. Также эффективно упражнение «**Филин**» – сначала ребенок должен крепко зажмурить глаза, а потом их максимально широко открыть и поддержать их так какое-то время.

Можно сыграть в «**далеко**» – «**близко**», когда ребенок должен переводить взгляд с предмета, расположенного рядом, в комнате, на предмет, находящийся далеко за окном.

Также можно поиграть с ребенком в «**Листья**», когда он должен следить глазами за падающими листочками: взгляд перемещается при неподвижной голове вправо и влево, а также вверх, затем вниз. Также очень популярно упражнение «**Солнышко**» – нужно как бы следить за солнцем, перемещая взгляд соответственно его движению: слева направо и вверх – вниз.

Предлагаем вашему вниманию гимнастику для глаз

### «Дни недели»

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна. (снимает глазное напряжение)

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки. (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх. (совершенствует сложные движения глаз)

- Хотя в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый. (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.

(расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!



ГБОУ начальная школа - детский сад №696

Приморского района Санкт-Петербурга

## ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

