Зрительная гимнастика для детей старшего возраста в ДОУ.

г. Санкт-Петербург

Воспитатель: Тарасова Галина Юрьевна

Детский сад № 80

**Цель зрительной гимнастики:**

включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий и наоборот-расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

**Задачи:**

1. Предупреждение утомления,
2. Укрепление глазных мышц,
3. Снятие напряжения.

**Старший дошкольный возраст** — период развития ребёнка от 5 до 7 лет. В этот период у детей резко возрастают зрительные нагрузки: они учатся читать, играют в компьютерные игры, значительная часть их пребывания в детском саду отводится на подготовку к школе.

**Некоторые особенности зрения детей старшего дошкольного возраста:**

**Норма остроты зрения-0,9-1,0**

**По медицинской статистике именно в этот возрастной период чаще всего диагностируется близорукость, поэтому важно уделять внимание профилактике глазных заболеваний,** следует не допускать длительного нахождения ребёнка перед экраном монитора и телевизора, устраивать перерывы в занятиях не менее 15 минут в течение 1 часа. Делать зрительную гимнастику. Необходимо проводить проверку зрения.

В возрасте 5–7 лет значительно меняются системы зрительного восприятия, что соответствует активному созреванию корковых зон. Этот момент можно рассматривать как сенситивный в развитии зрительной функции. 

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В настоящее время проблемы со зрением у детей возникают не только из-за наследственности, врожденных заболеваний, но и образа жизни, а именно перегрузки зрения гаджетами и другой зрительной нагрузки. Уже с младшего дошкольного возраста необходимо внимательно относиться к здоровью глаз. Научить следить за своим здоровьем и постепенно ввести это в привычку ребенка должен взрослый.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению материала.

**Гимнастика бывает:**

1.Игровая коррекционная (физминутка)

2.С предметами

3.По зрительным тренажерам

4.Комплексы по словесным инструкциям.

**В детском саду практикуется несколько видов зрительной гимнастики:**

1.Без атрибутов (выполняется по словесному указанию0

2.Профилактическая (направленная на предотвращение развития заболеваний глаз)

3. Пассивная (только упражнения для глаз) и активная (сочетается с выполнение общеразвивающих упражнений, задействует мышцы рук, ног, спины и т.д)

**Условия проведения зрительной гимнастики.**

Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони.

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, **4-5 минут в старших группах**. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила: - всегда снимать очки;

1.сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;

2. следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;

3. сосредоточить все внимание на глазах;

4.после выполнения упражнения часто поморгать.

Чтобы вызвать максимальный интерес ребенка к гимнастике для глаз, её следует проводить в игровой форме, использовать образность. Например, можно не просто предложить детям крепко зажмуриться, а превратиться в кошек, которые только что проснулись. Кроме того, детям всегда нравится выполнять упражнения под весёлые стихотворения. Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

**Примеры зрительной гимнастики старшей возраст:**

**«Поиграем вместе с Варей»**

Поиграем вместе с Варей

Мы налево поглядим,   
Мы направо поглядим;   
Ну а что там впереди?   
А теперь поспим немножко:   
Опустим веки, закроем глаза ладошками.   
А пока мы отдыхали,   
Варвара рассыпала детали!   
Ну-ка, вниз мы поглядим,   
Все детали разглядим!   
А теперь посмотрим вверх –   
Выше всех, дальше всех!   
А сейчас дружно встали,   
Потянулись вместе с Варей,   
Наклонились вместе с Варей.   
Присели! Встали! Сели!   
Веселы, бодры мы снова,  
И к занятию готовы

**«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