

## БЕРЕГИ ГЛАЗ - КАК АЛМАЗ



*Воспитатель Ширяева Римма Ивановна*

Из всех органов чувств человека наиболее важным бесспорно является орган зрения. Через него люди получают более 80% всей внешней информации, диапазон которой беспределен - от космических далей до микромира. Справедливо говорят, что "лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать".

Зрение - это главное средство и непереносимое условие почти всех видов человеческой деятельности. Потеря зрения приводит человека к тяжелой инвалидности, причиняет ему большие страдания. Мышцы глаз всегда находятся в напряжении.

Обязательным компонентом работы с детьми является зрительная гимнастика. Особенно глаза устают в осенне-зимний период, когда световой день становится короче. Укороченный световой день ведет к затруднению восприятия окружающего мира. Зрительная гимнастика снимает зрительное напряжение. Гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, снимает переутомление глаз, улучшает обменные процессы, идущие в тканях глаза. Развивает концентрацию и координацию движений глаз. При использовании гимнастики, организм пробуждается и "включается" в работу с преодолением усталости. Гимнастика для глаз положительно влияет на общее состояние ребенка, на его работоспособность.

Гимнастику можно проводить в любой части образовательной деятельности детей (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных особенностей. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя и с использованием стихов и потешек. Голова ребенка при выполнении гимнастики должна быть неподвижна, шея и спина выпрямлены, взгляд направлен прямо перед собой.

**Примерная гимнастика для старшего дошкольного возраста:**

**Вводная часть** начинается с пальминга - упражнения на расслабление глаз.

Суть пальминга заключается в том, что на глаза нужно наложить теплые ладони и расслабить глаза в течение нескольких минут. Главное, чтобы не было "щелочек" пропускающих свет. Получается, что глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

### **Основная часть:**

**Круг:** Представить большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, затем против часовой.

**Квадрат:** Предложить представить детям квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, из левого нижнего в правый верхний.

**Буратино:** Предложить детям прикрыть глаза и посмотреть на кончик носа. Воспитатель считает до 10. Дети должны представить, что их носик начинает расти, а на обратном счете носик уменьшается.

### **Зяц:**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
Только глазками смотри вправо- влево.

*Смотрят вверх  
Глазами смотрят вправо-  
влево, вверх- вниз.*

Ай, да заяка, умелый! Глазками моргает.  
Зайчики морковку взяли, с морковкой весело  
плясали.

*Моргают глазками  
Глазками моргают, глазки  
закрывают.*

### **Белка:**

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала  
Ну-ка дятел посмотри!  
Вот орехи- раз, два, три  
Пообедал дятел с белкой

*Резко перемещают взгляд вправо- влево*

*Смотрят вверх- вниз*

*Моргают глазками*

*Закрывают глаза, гладят веки указательным  
пальцем*

**Заключительная часть:** проводится пальминг.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза для здоровья ребенка неоценима.