Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Березка» п.Такучет

**Зрительная гимнастика «Снеговик»**

**Инструктор по физическому воспитанию :**

**Борисова В.Д**

**2019год**

**Актуальность**

Глаза, вне всякого сомнения, можно считать важнейшим из органов чувств – благодаря зрению человек воспринимает более 80% информации из внешнего мира. Для любой деятельности: занятие, отдых,  повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять пристальное внимание.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или  по-простому зрительная гимнастика. Проводится в целях предупреждения нарастающего зрительного утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий.  Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус  глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой совместной или образовательной деятельности, связанной с напряжением зрения, и режимных моментов.  Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах.   Упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.

**Целью проведения зрительной гимнастики** - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

**Рекомендации по проведению**

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор  движений:

-движения глаз вверх – вниз;

-движения глаз влево – вправо;

-круговые движения глазами;

-зажмуривание глаз;

-моргание и т.д.

     Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

        На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Учитывая построение воспитательно-образовательного процесса в нашем ДОУ с учетом комплексно-тематического принципа,  зрительные упражнения в сочетании с речевым сопровождением должны подбираться с учетом темы недели.

Приложение

Подборка стишков.

**«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком

И станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла!

Два глаза, шляпа, нос, метла...

**Снеговик из детской сказки**

Раскраснелась детвора -  
Накатала три шара!  
Друг на друга их сложили,  
И ведро нагромоздили.

Нос - морковка, уголь - глазки,  
Снеговик из детской сказки!  
Руки - ветки, рот - конфета...  
Пусть стоит теперь до лета!

**Ком, комочек и комок**

Что стоишь и ждёшь, дружок:  
Ком, комочек и комок?  
Угли - глазки, нос -морковка,  
И метёлку держишь ловко.

Мне прекрасно здесь стоится,  
В двери Новый год стучится,  
Дедушка Мороз и вьюга  
Лепят для меня подругу.

**Лепим снеговика**

Лепит с самого утра  
Детвора снеговика.  
Снежные шары катает  
И смеясь, соединяет.

Cнизу самый крупный ком,  
Чуть поменьше ком на нём.  
Ещё меньше – голова,  
Дотянулись мы едва.

Глазки- шишки, нос морковка.  
Шапочку надели ловко.  
Яркий шарф, в руках метла.  
И довольна детвора.