



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

### **«Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология»**

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая работа с органами зрения выступает сегодня на первый план.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

**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 учебного материала.

**Цель зрительной гимнастики** – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездейственные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастику глаз проводят несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

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.

### «Гримасы»

Предложите изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

### Комплексы гимнастики для глаз

#### «Глазки»

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (*и. п. – сидя*).

Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (*пять – шесть раз*).

Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (*три – четыре раза*).

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (*три – четыре раза*).

Быстро моргать (*1 мин.*).

Смотреть вдаль, сидя перед окном (*3 – 4 мин.*).

#### «Регулировщик»

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (*и. п. – стоя*).

Смотреть прямо перед собой (2-3 сек., поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (*четыре – пять раз*).

Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (*ноги на ширине плеч*) (*три – четыре раза*).

Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

### «Лягушонок»

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (*и. п. – сидя*).

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (*1-2 сек.*); отвести пальцы (*три – пять раз*).

Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (*по средней линии лица*); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (*три раза*).

Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (*четыре – пять раз*).

### «Смотритель»

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (*и. п. - стоя*).

Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (*три – четыре раза*). Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (*два – три раза*).

Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (*два – три раза*).

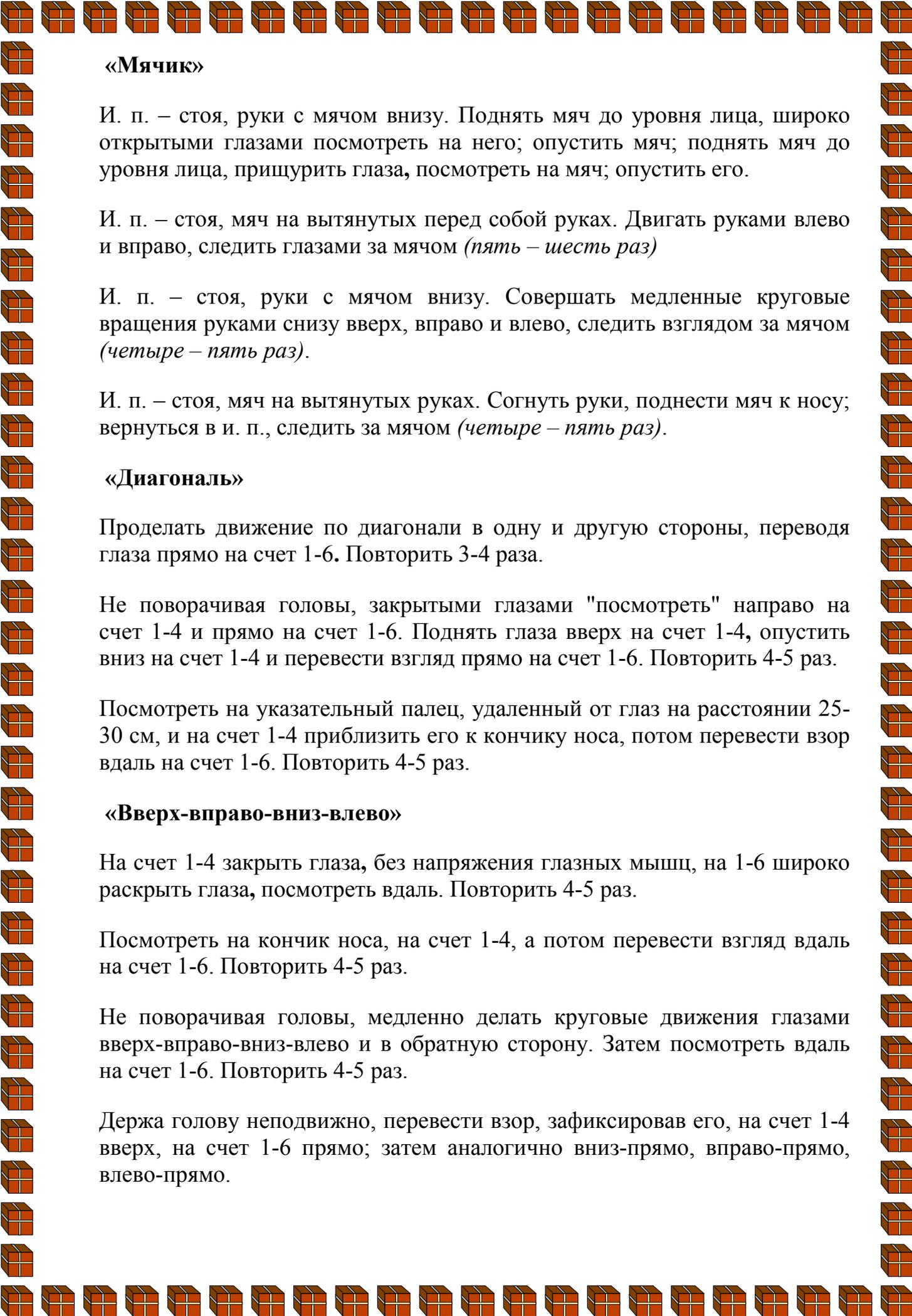
### «Спрячь глазки»

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

*И. п. – сидя на полу.* Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (*два раза*).

*И. п. – стоя,* руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (*повторить три – четыре раза*).

*И. п. – стоя.* «Спрячь глазки» (*зажмуриться*). «У кого глазки больше» (*широко открыть глаза*).



### «Мячик»

И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

И. п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (*пять – шесть раз*)

И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (*четыре – пять раз*).

И. п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (*четыре – пять раз*).

### «Диагональ»

Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

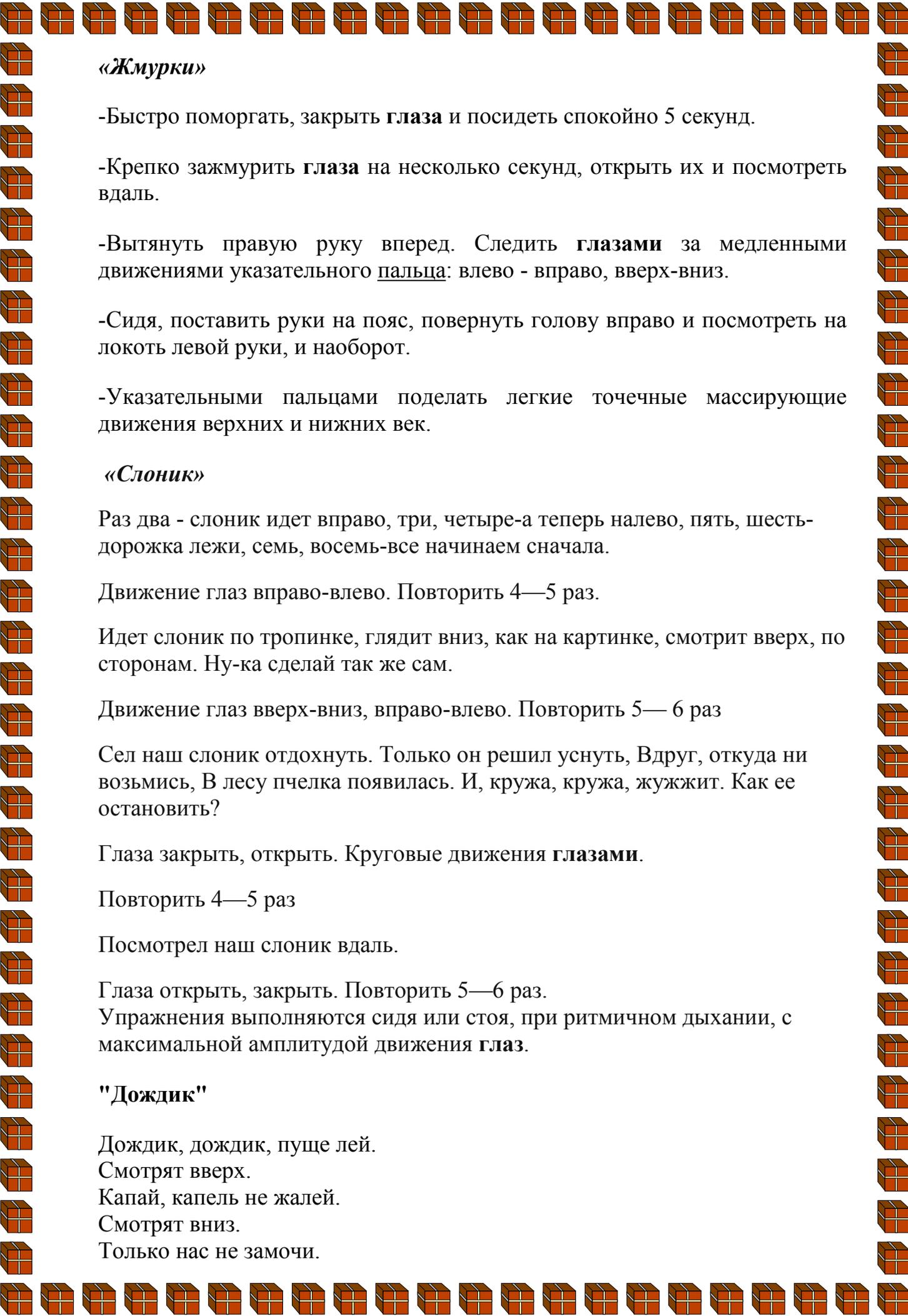
### «Вверх-вправо-вниз-влево»

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.



### «Жмурки»

-Быстро поморгать, закрыть **глаза** и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить **глаза** на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить **глазами** за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

### «Слоник»

Раз два - слоник идет вправо, три, четыре-а теперь налево, пять, шесть-дорожка лежи, семь, восемь-все начинаем сначала.

Движение глаз вправо-влево. Повторить 4—5 раз.

Идет слоник по тропинке, глядит вниз, как на картинке, смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам.

Движение глаз вверх-вниз, вправо-влево. Повторить 5—6 раз

Сел наш слоник отдохнуть. Только он решил уснуть, Вдруг, откуда ни возьмись, В лесу пчелка появилась. И, кружа, кружа, жужжит. Как ее остановить?

Глаза закрыть, открыть. Круговые движения **глазами**.

Повторить 4—5 раз

Посмотрел наш слоник вдаль.

Глаза открыть, закрыть. Повторить 5—6 раз.

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения **глаз**.

### "Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

**Делают круговые движения глазами.**

Зря в окошко не стучи

### "Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)

Ветер тише, тише, тише.

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх.)

### «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

(Движения глазами за картинкой вправо-влево)

Серые тучки - черные тучки.

Вверх-вниз: Легких - две штучки,

Вправо-влево: Тяжелых - три штучки.

(Закрывать глаза ладонями)

Тучки попрятались, тучек не стало.

(Поморгать глазами)

Солнце на небе всю засияло.

### Комплекс

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост).

Нарисуем букву о, получается легко.

(Глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем,

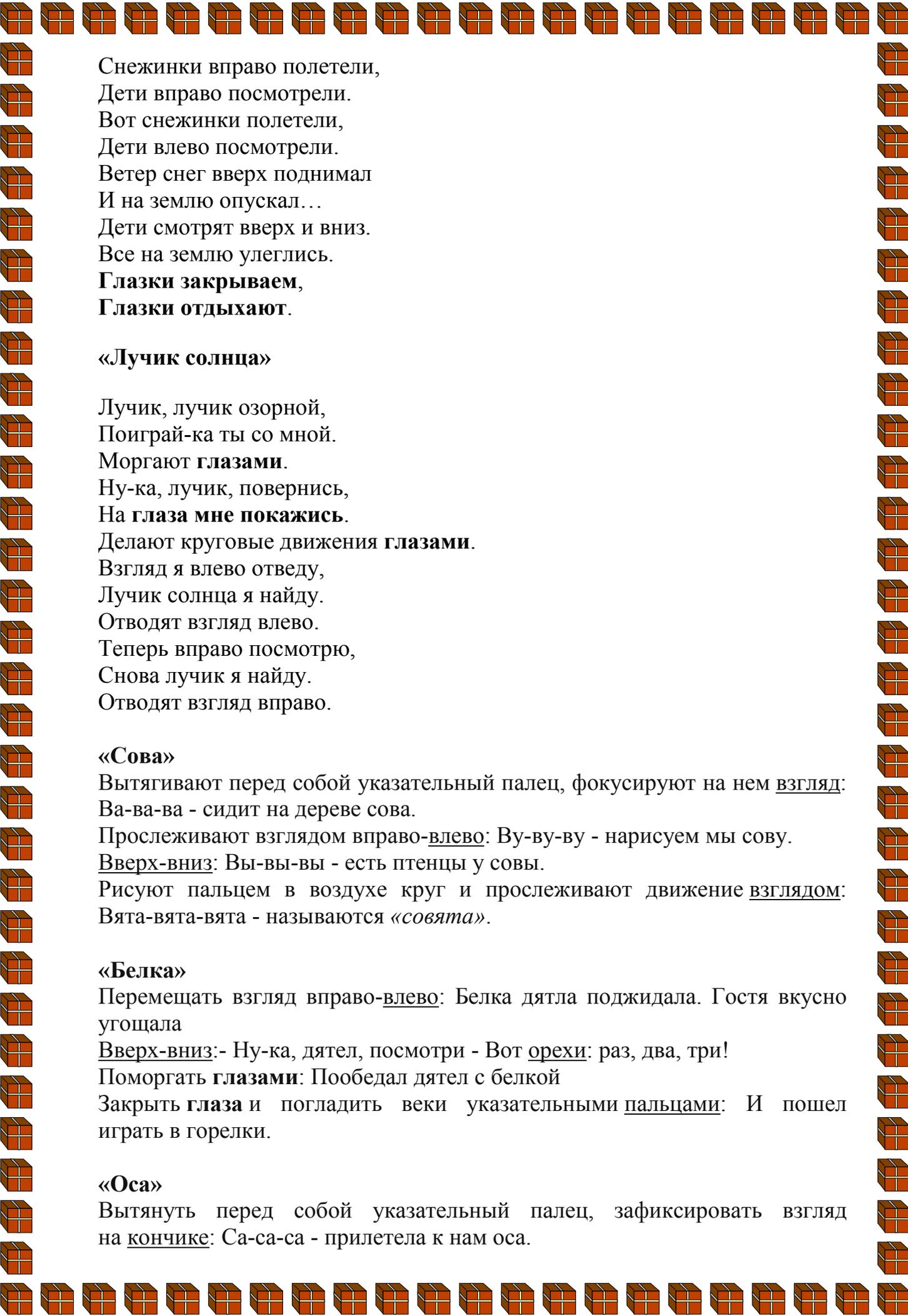
(Глаза смотрят вправо-влево.)

Заниматься вновь начнем.

### "Снежинки"

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.



Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели,  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Все на землю улеглись.  
**Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают.**

### «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Моргают **глазами**.  
Ну-ка, лучик, повернись,  
На **глаза мне покажись**.  
Делают круговые движения **глазами**.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Отводят взгляд влево.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.  
Отводят взгляд вправо.

### «Сова»

Вытягивают перед собой указательный палец, фокусируют на нем взгляд:  
Ва-ва-ва - сидит на дереве сова.  
Прослеживают взглядом вправо-влево: Ву-ву-ву - нарисуем мы сову.  
Вверх-вниз: Вы-вы-вы - есть птенцы у совы.  
Рисуют пальцем в воздухе круг и прослеживают движение взглядом:  
Вята-вята-вята - называются «*совята*».

### «Белка»

Перемещать взгляд вправо-влево: Белка дятла поджидала. Гостя вкусно угощала  
Вверх-вниз: - Ну-ка, дятел, посмотри - Вот орехи: раз, два, три!  
Поморгать **глазами**: Пообедал дятел с белкой  
Закрывать **глаза** и погладить веки указательными пальцами: И пошел играть в горелки.

### «Оса»

Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на кончике: Са-са-са - прилетела к нам оса.

Проследить взглядом движение пальца вправо-влево: Су-су-су - мы увидели осу.

Вверх-вниз: Сы-сы-сы - испугались мы осы.

Описать в воздухе круг: Са-са-са - улетай скорей, оса.

Спрятать руки за спину и покачать головой: Ай-ай-ай - ты нас больше не кусай.

Поморгать глазами: Ой-ой-ой - побежали мы домой.

### «Лиса»

Движения глазами за картинкой вправо-влево: Са-са-са - вот идет Лиса.

Вверх-вниз: Су-су-су - видим мы Лису.

Вправо-влево: Сы-сы-сы - хвост пушистый у Лисы.

Вверх-вниз: Са-са-са - наша Лисонька краса.

Закрывать глаза: За-за-за - закрывай глаза.

Поморгать глазами: Ся-ся-ся - вот и сказка вся.

### Источники консультационного материала

<https://www.maam.ru/detskijsad/gimnastika-dlja-glaz-878825.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2017/03/28/gimnastika-dlya-glaz>

<https://glazmedic.ru/stereokartinki-dlya-uluchsheniya-zreniya/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/06/06/znachenie-zritelnoy-gimnastiki-v-korreksionno-vospitatelnoy-rabote-s>

### Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Коновалова Нина Геннадьевна «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. ФГОС»
2. Еременко В.Е. «Зрительная гимнастика для детей»
3. Чевычелова Е. А «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет» Волгоград: Учитель, 2012.
4. Никулина Г.Б. «Охраняем и укрепляем зрение» М.: Детство-Пресс. 2002
5. Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009.