



Большинство детей появляются на свет абсолютно здоровыми, за редкими исключениями. И основная задача взрослых состоит в том, чтобы помочь малышам сохранить здоровье всего организма на долгие годы. Поэтому с самых ранних лет нужно приучать деток к определенным манипуляциям, которые помогут им поддерживать оптимальное состояние органов и систем в дальнейшей жизни. Так крайне важную роль играет принятие мер по сохранению нормального зрения у малышек. С этой целью во всех ДОО проводятся специальные физкультминутки – детская гимнастика глаз. Поговорим об особенностях таких занятий чуть более подробно.

Глаза являются наиболее ценным органом чувств, так как мы получаем через них примерно девяносто процентов информации. Хорошее зрение нужно для всех сфер деятельности – повседневной жизни, отдыха и учебы. Как утверждают специалисты, каждый современный ребенок сталкивается ежедневно с огромнейшими нагрузками на глаза, при этом зрительный аппарат может отдохнуть лишь во время сна. Значительное количество проблем со зрением формируются еще в раннем детском возрасте, поэтому крайне важную роль играет предупреждение их появления.

Гимнастика для глаз помогает всем без исключения улучшить зрение и поддержать его на должном уровне. В основном упражнения для зрительного аппарата подразумевают движение глазных яблок во всех направлениях. Для того чтобы заинтересовать ребенка подобным занятием, можно предлагать выполнять гимнастику под стихотворный ритм. Для того чтобы малыши активно участвовали в такой физкультминутке, стоит проводить ее исключительно в игровой форме. Такие упражнения нужно повторять дважды-трижды на день, причем длительность одной гимнастики должна составлять три-пять минут. При

выполнении занятия можно применять самые разные небольшие предметы и тренажеры. Гимнастика осуществляется по словесным указаниям педагога, который использует стишки и потешки.

Нужно следить за напряжением глаз, а проведя занятие практиковать упражнения для расслабления. К примеру, «Расслабьте глазки, после чего поморгайте почаще легко-легко. Так машет крылышками бабочка». Также для устранения напряжения можно применять разного рода гримасы и гимнастику артикуляционного типа.

Офтальмологические паузы в детских дошкольных учреждениях крайне важны для детей современности. Как показывает практика, еще в раннем детском возрасте наши малыши сталкиваются с неблагоприятным влиянием телевизора и компьютера, а к школе к ним присоединяются множественные занятия письмом и чтением.

### **Примеры упражнений**

Для проведения таких упражнений можно применять разные яркие предметы, за которыми ребенок должен следить глазами.

- Вверх-вниз, и влево-вправо

Движение глазами то вверх, то вниз, то влево-то вправо. После этого нужно зажмуриться, для того чтобы устранить напряжение, просчитывая до десяти.

- Круг

Нужно представить себе круг побольше. Его нужно обвести глазками вначале по часовой стрелке, а затем – против нее.

- Квадрат

Представьте себе крупный квадрат. Переводите взор вначале из правого угла наверху в левый снизу, далее в левый верхний и, наконец, в правый нижний. Снова посмотрите по углам воображаемого квадрата. Кстати, для проведения этого

упражнения, можно развесить по уголкам комнаты разного размера цветные круги, вырезанные из картона.

### - Корчим рожицы

Педагог предлагает детям изображать различных животных либо сказочных персонажей. Гримаса ежика – губы вытягиваются вперед, глаза двигаются вправо-влево, вверх и вниз. Далее взглядом нужно следить по направлению круга, то влево, то вправо.

### - Рисование носом

Детки закрывают глаза и представляют, что их нос стал очень длинным. После носом нужно в воздухе нарисовать предложенные учителям фигуры, буквы и пр.

### - Расширение полей зрения

Разместите указательные пальцы рук непосредственно перед собой, за каждым пальцем должен следить свой глаз. Разводим пальчики в стороны, после сводим их вместе. После направьте пальчики в противоположные стороны, глаза при этом продолжают следить каждый за своим пальчиком.

## **Буратино**

Детки должны закрыть глаза и посмотреть как бы на кончик своего носа. Учитель должен медленно досчитать до восьми. Малыши представляют в это время, что их нос увеличивается, а они закрытыми глазами продолжают следить за его кончиком. После, не открывая глаз, на счет в обратную сторону от восьми и до одного, детки следят за уменьшением.

## **Стрельба глазами**

Это очень простое полезное и в то же время веселое упражнение, которое можно выполнять в любое время. Ребенок резко переводит глаза в любую сторону и громко говорит «пиф-паф».

## **Моргание**

Очень простое упражнение, детям нужно просто поморгать подольше. Лучше всего проводить в форме игры, к примеру, кто поморгает подольше.

## **Дополнительные рекомендации**

Во время выполнения всех описанных упражнений детки должны держать голову неподвижной. Гимнастику нужно проводить систематически, только в этом случае она даст положительный эффект.

Офтальмологические паузы являются важным приемом оздоровления деток. Они помогают предотвратить нарастающее утомление, укрепить глазные мышцы и устранить напряжение. Подобная гимнастика положительно сказывается на работоспособности зрительного анализатора, а также всего организма. Осуществление офтальмологических пауз не требует создания никаких особенных условий, и их вполне можно включать в стандартные занятия в детском саду.