

Гимнастика для глаз. Тренажёры своими руками.

Современный мир развивается с поразительной скоростью. Век информационных технологий таит в себе множество факторов негативно влияющих на организм, как детей, так и взрослых. Ни для кого не секрет, что телевизоры, компьютеры, телефоны, планшеты, – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже самых маленьких. Поэтому всё большее внимание педагоги детского сада уделяют профилактической и коррекционной работе. Работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности дошкольного учреждения. Самой приемлемой формой работы по предупреждению нарушений зрения, по предотвращению переутомления зрительного аппарата, является гимнастика для глаз.

Выполняя гимнастику для глаз, мы не только учим детей выполнять определённые упражнения в системе, но и подводим малышей к пониманию необходимости заботиться о своем здоровье в целом, о своём зрении в частности.

Выполняя гимнастику для глаз, мы преследуем одну, но очень важную цель - профилактика нарушений зрения дошкольников. При этом мы выполняем несколько значительных задач:

- предупреждение утомления,
- снятие напряжения,
- укрепление глазных мышц,
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Своевременное использование гимнастики положительно влияет на работоспособность зрительного аппарата и организма в целом.

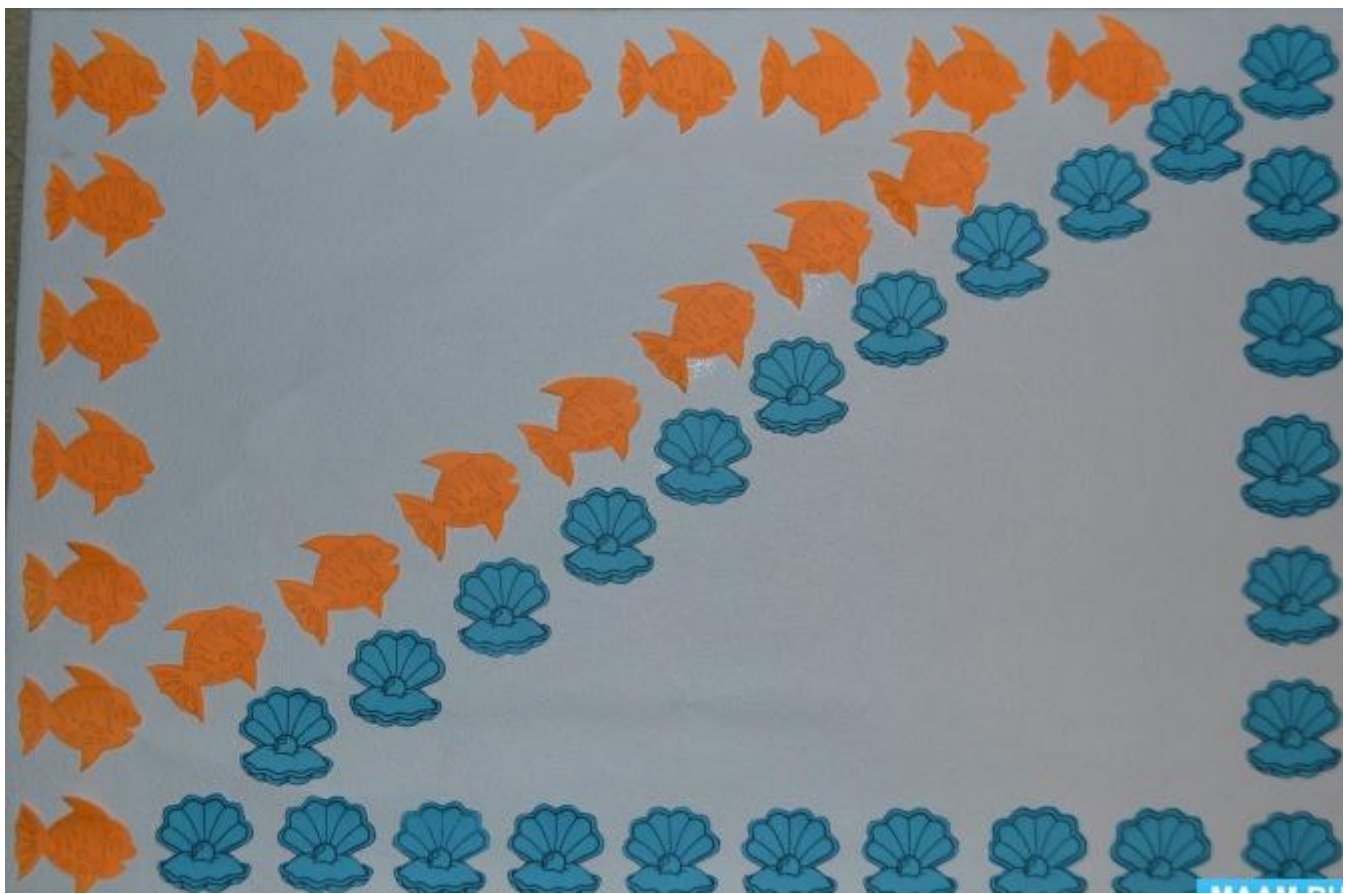
Любая гимнастика для глаз проводится стоя и не требует специально оборудованных помещений и условий. Выполняется она в течении 2-4 мин. При этом голова находится в неподвижном состоянии, а движения выполняются только глазами. Все действия дети выполняют после наглядного показа воспитателя.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы, картинки или задания в стихотворной форме, движения по дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Предлагаю вашему вниманию несколько вариантов тренажёров-дорожек, которые мы используем для профилактических упражнений. Изготовление таких дорожек не вызовет никаких затруднений: материал доступный и простой – цветная компьютерная бумага. Но дети с удовольствием сначала с педагогом, а затем сами «бегают» глазами по дорожкам.

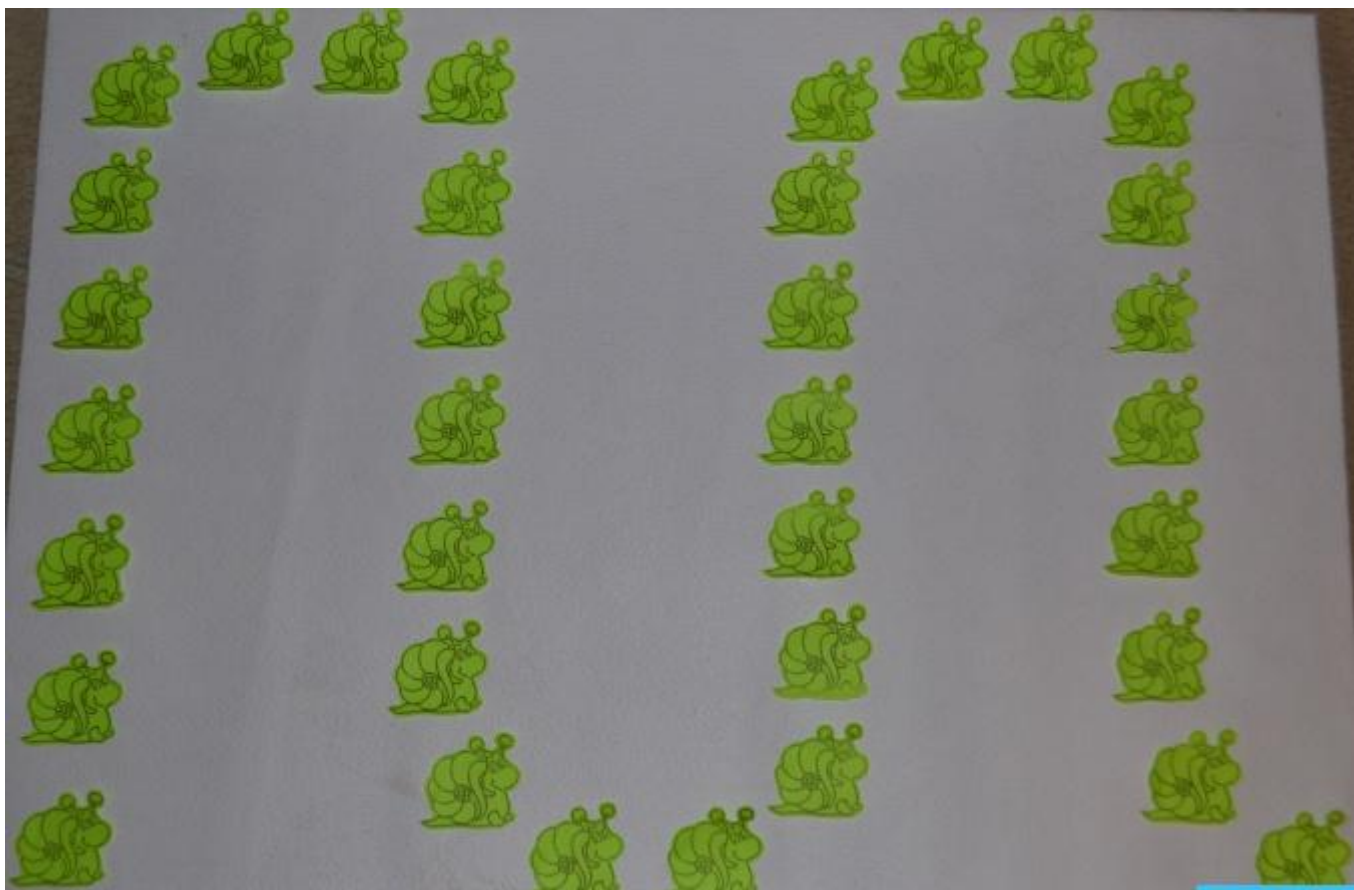
















Благодарю всех коллег, посетивших мою страничку и желаю всем крепкого здоровья.