

**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
И САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ  
АКТИВНЫХ ТОЧЕК КАК НЕОБХОДИМОЕ  
СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ  
УТОМЛЯЕМОСТИ ГЛАЗ  
У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**



*Воспитатель:  
КИСТЕР К. Н.*

*МА ДОУ № 19  
МО Краснотурьинск*



**ЗРЕНИЕ** – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90% информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни дети гораздо восприимчивее к разным воздействиям гаджетов и всё в большем количестве у детей возникают проблемы со зрением.

**Профилактике утомляемости глаз в детском возрасте необходимо уделять особое внимание!**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ** - это один из приемов оздоровления детей, относящийся к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем и динамическими паузами.

## **ЦЕЛЬ**

Профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления глаз, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

# УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

➤ Для проведения не требуется специальных условий.

➤ Время: Выполняется от 2 до 4 минут.

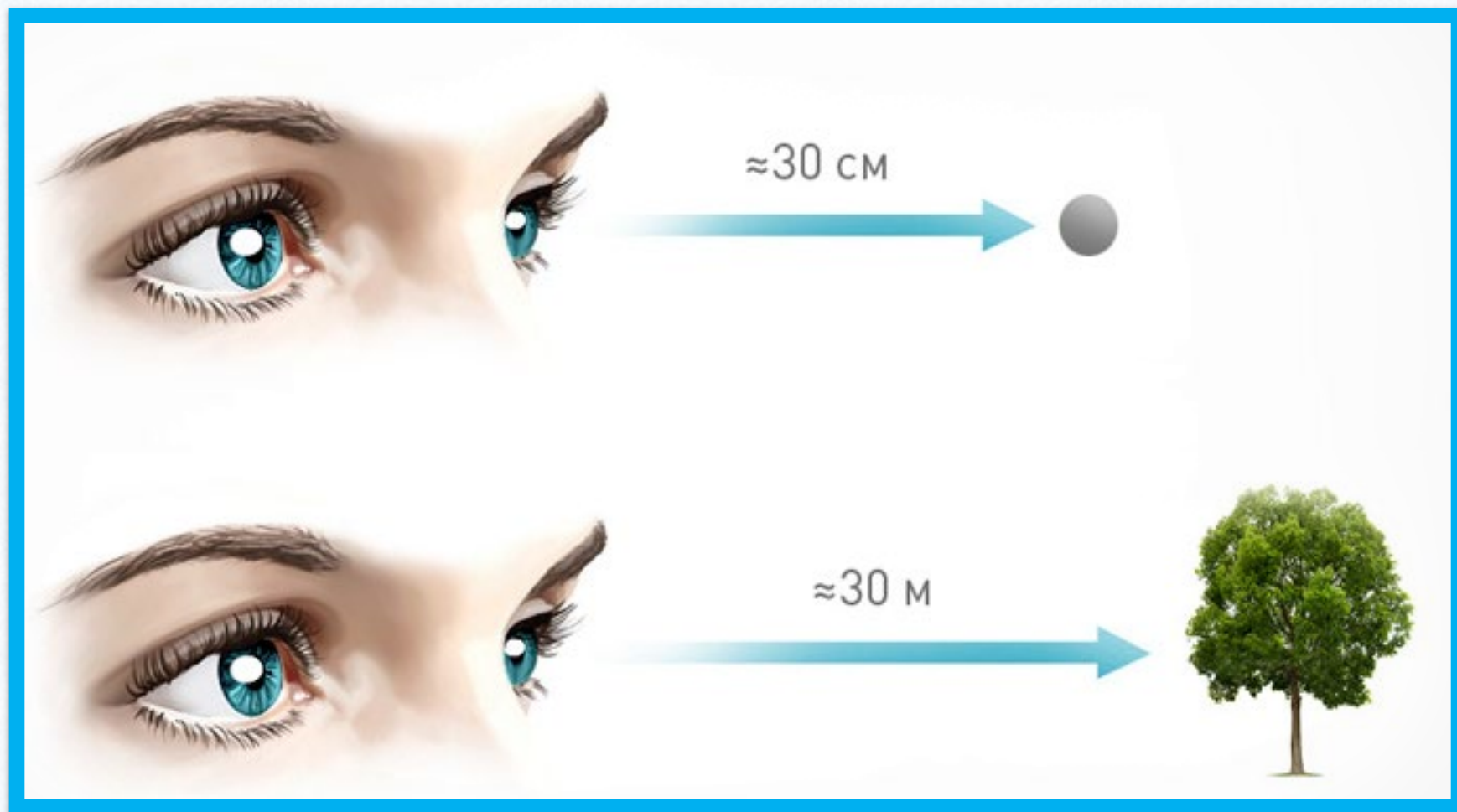
➤ Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

➤ Виды упражнений проводятся комплексно, систематически, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей.

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

# Приёмы проведения гимнастики для глаз

## «МЕТКА НА СТЕКЛЕ» ПО Э.С.АВЕТИСОВУ





# С предметами

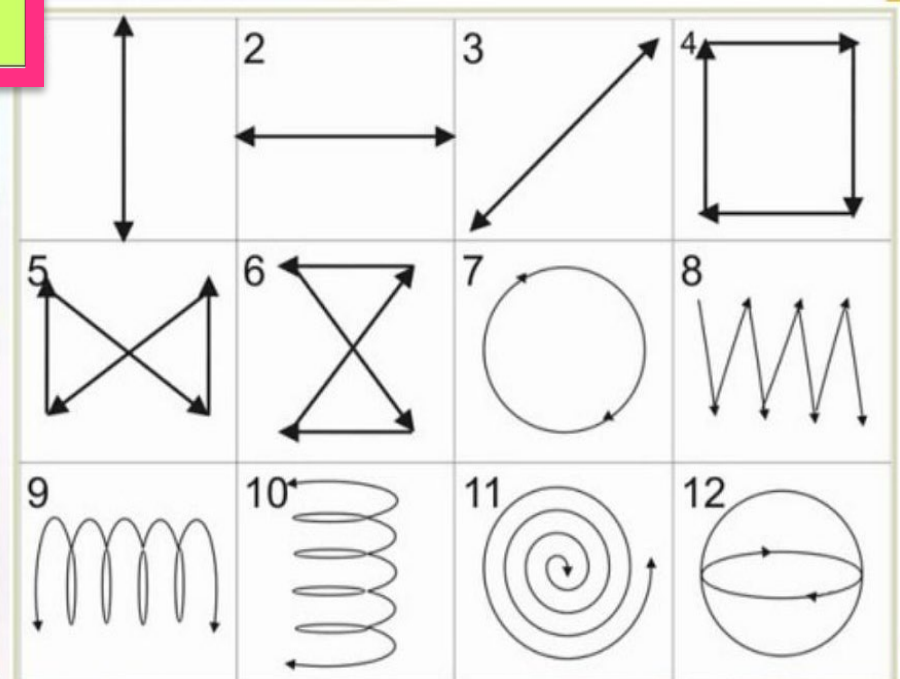
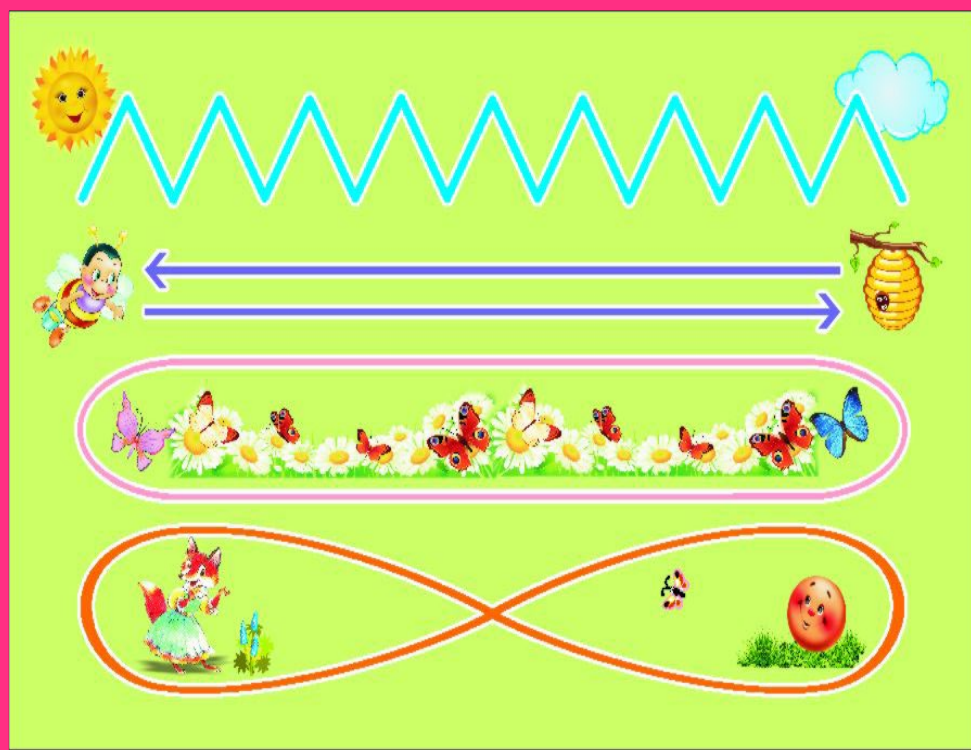
(осенний листочек)



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТРИБУТОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ «МАТРЁШКА»



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СХЕМ



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА ПО ТЕМЕ КОМПЛЕКСНО ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ «ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ»

И ВОРОНЫ  
ПРИЛЕТАЛИ,  
В ЧЕХАРДУ  
ОНИ ИГРАЛИ



Прилетали в гости  
птицы:  
желтогрудая  
синица,  
воробей, сорока,  
голубь;

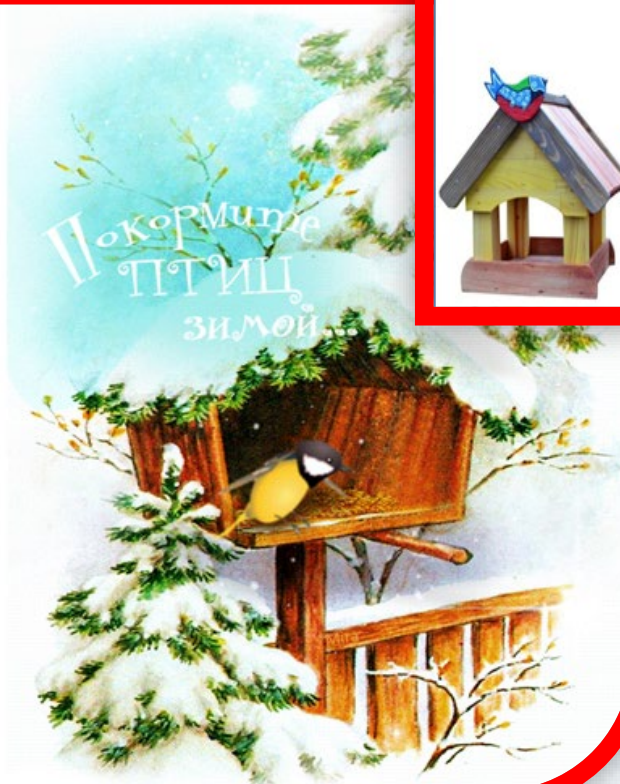


(движение глаз по  
стрелочкам)

(движение глаз по часовой  
и против часовой стрелки)

**(движение глаз по  
диагональным линиям)**

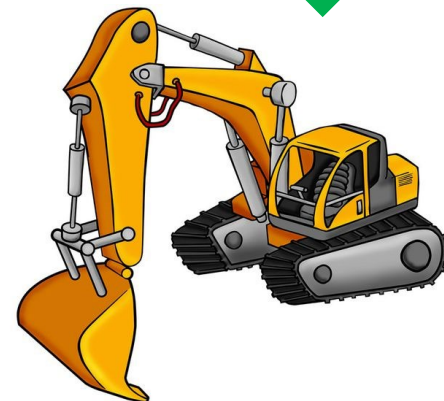
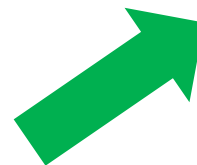
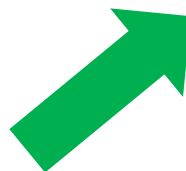
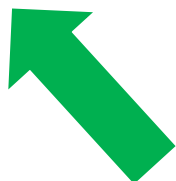
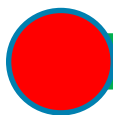
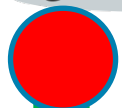
**ПРИЛЕТАЙТЕ  
ПТИЦЫ  
К НАШЕМУ ОКНУ,  
ЧТОБ БЕЗ ПЕСЕН  
НЕ ПРИШЛОСЬ  
НАМ ВСТРЕЧАТЬ  
ВЕСНУ!**



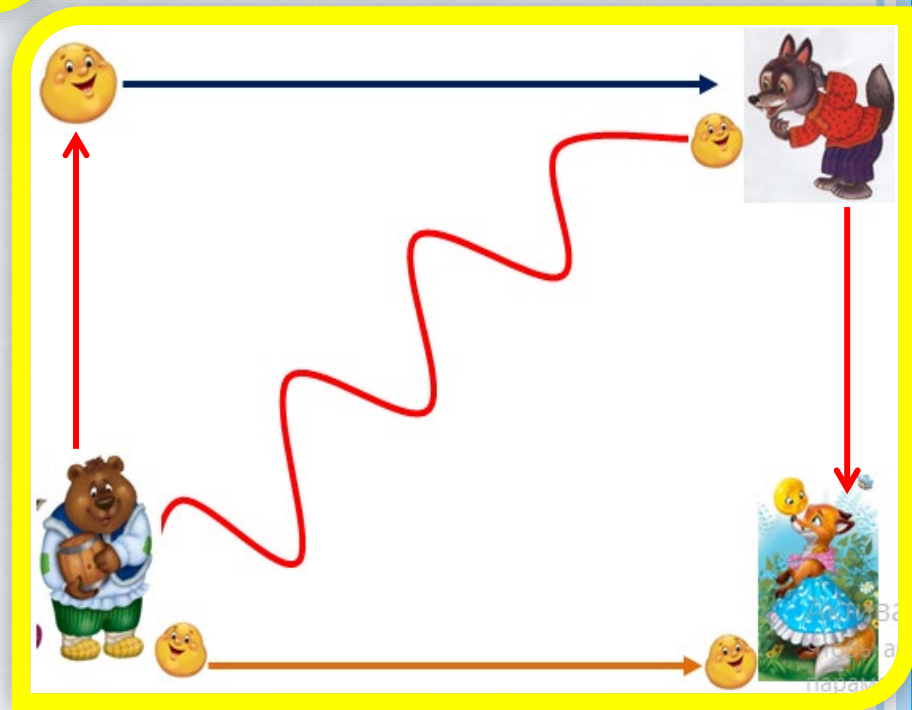
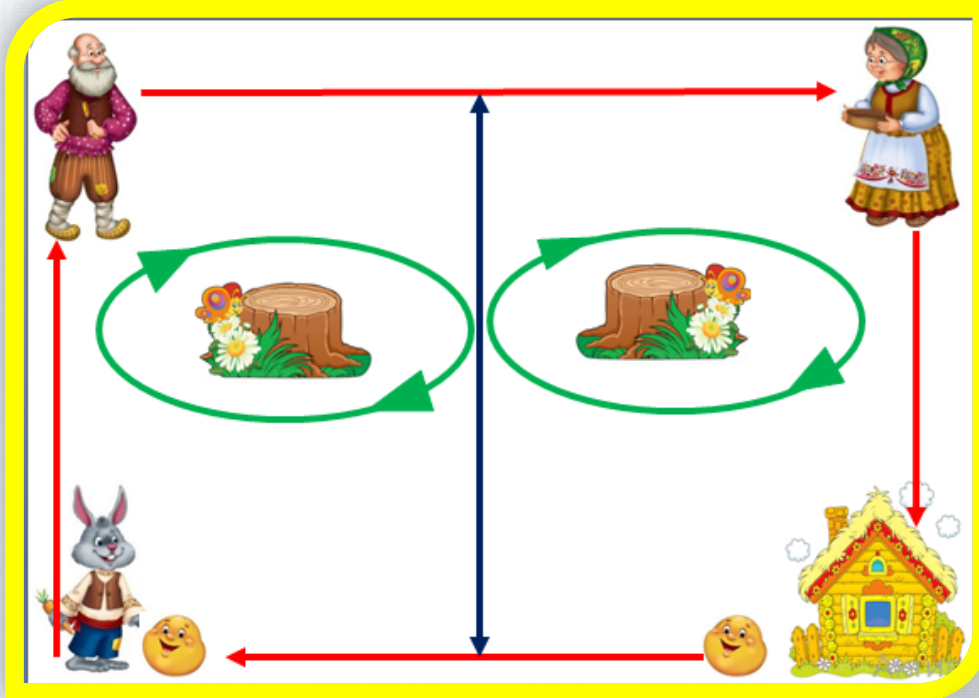
**СМАСТЕРИМ МЫ ВАМ КОРМУШКИ  
И РАЗВЕСИМ НА ОПУШКЕ**

**(зажмуривание и  
моргание глазками)**

# ТЕМА «ТРАНСПОРТ»



# ЗРИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЁР ПО МОТИВАМ СКАЗКИ «КОЛОБОК»



# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СКАЗКЕ «КОЛОБОК»



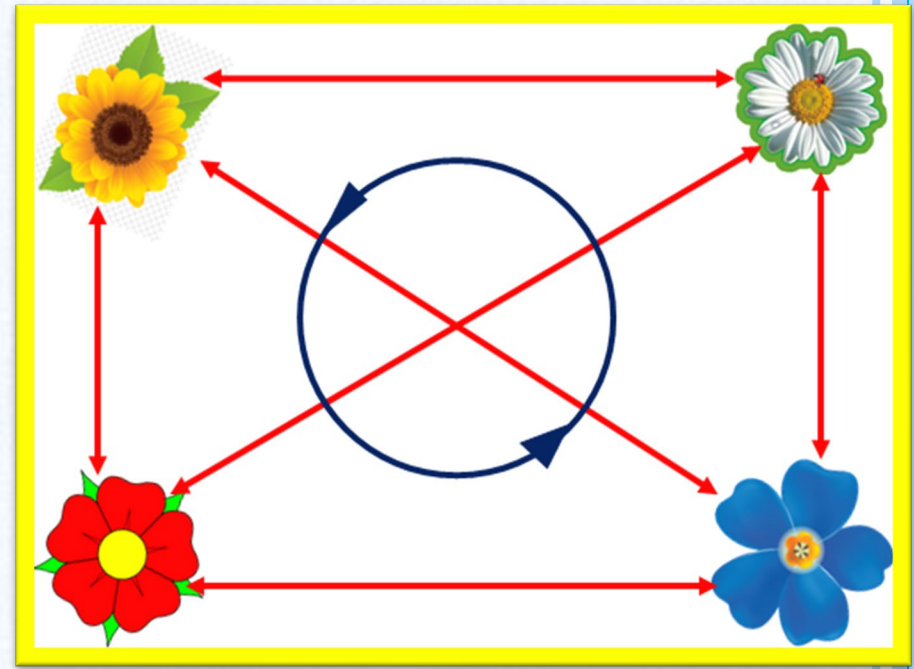
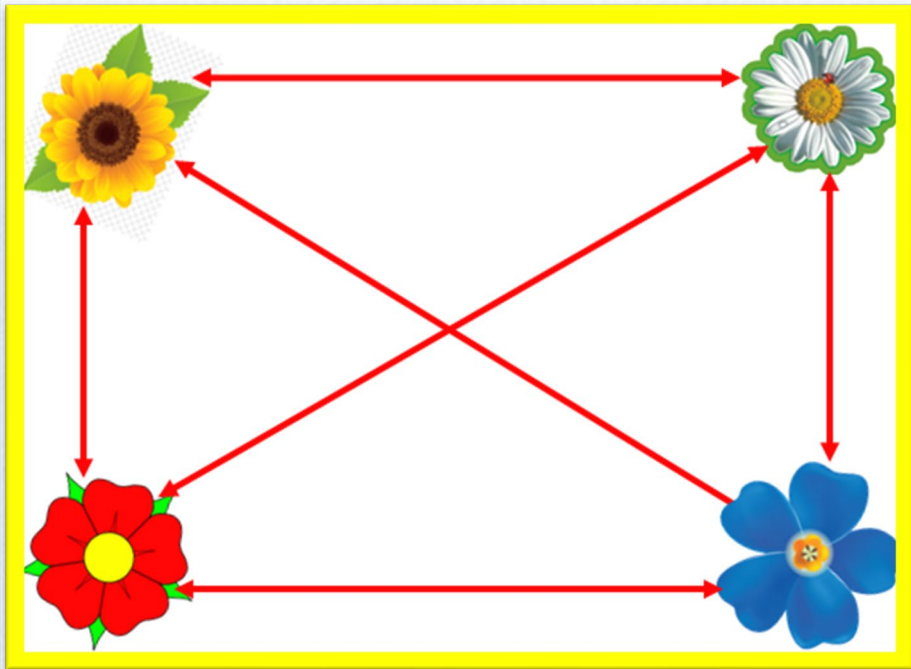
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ С АТРИБУТОМ «СОЛНЫШКО»



# Использованием специальных полей или изображений каких-либо цветных фигур



**ЗРИТЕЛЬНЫЙ  
ТРЕНАЖЁР «ПЧЁЛКА»  
(ОТ ПРОСТОГО К  
СЛОЖНОМУ)**



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА «ПЧЁЛКА» В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ





# Гимнастик для глаз «Пчёлка»



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ










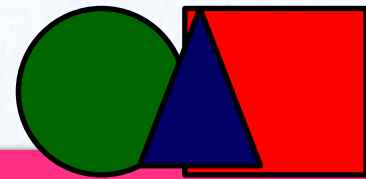
ПРИСТАВЬТЕ  
ПЕЧУ  
К НАШИМ ОКНАМ,  
ЧТОБ БЫ ДЕТКИ  
НЕ ПРИМОРОСЬ  
НАМ ДЕТЧАТА  
ВРЕДЯ!  
(МОРШАКОВА)



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29 ДЕКАБРЯ  
2013 ГОДА № 273 «ОБ ОБРАЗОВАНИИ  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».**

**Федеральный закон «Об образовании  
лиц с ограниченными возможностями  
здоровья (специальном образовании)»,  
принят Государственной Думой  
2 июня 1999 года**





# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РЕБЁНКОМ, ИМЕЮЩИМ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ





# УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ



# УПРАЖНЕНИЯ С ЛЮБИМОЙ ИГРУШКОЙ



# САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК КАК НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЯЕМОСТИ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

## Цель:

Профилактика утомляемости глаз, нормализация мышечного тонуса, улучшение притока крови, восстановление внутриглазного давления, снятия усталости и отечности.

## Противопоказания к самомассажу

Точечный самомассаж нельзя делать с повреждениями кожи, при ветрянке, экссудативном диатезе, пиодермии, а также если в зоне массажа расположены родинки, бородавки или прыщи.

Массаж запрещен при повышенной температуре.

# САМОМАССАЖ

## БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ





# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С ПЕДАГОГОМ «КИСОНЬКА»



## САМОМАССАЖ «КАПЛИ ДОЖДЯ»



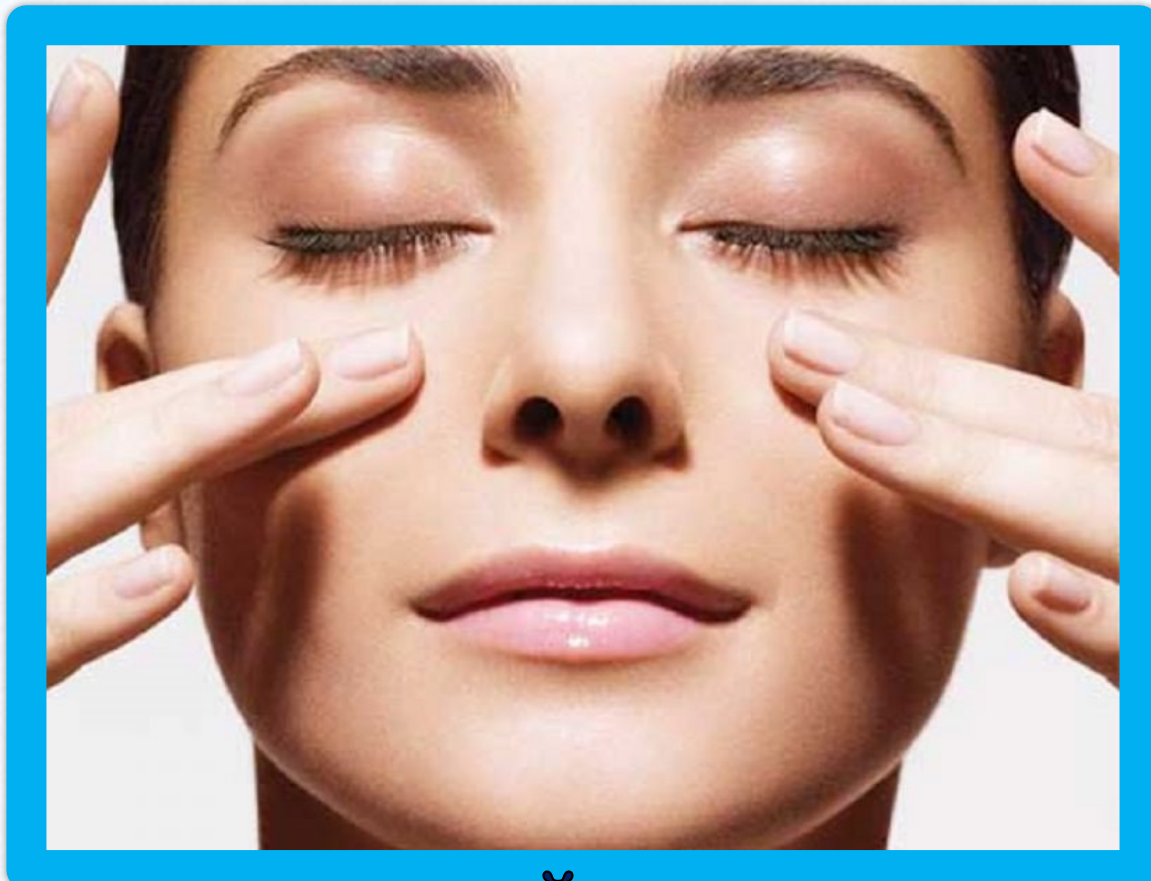
**1. Подушечками пальцев выполните легкое поколачивание в ритме барабанной дроби кожи головы и лица, включая закрытые веки.**



**2. Закройте глаза. Сделайте несколько поглаживающих движений от середины к вискам, от надбровных дуг к волосистой части головы. Дышите глубоко и равномерно.**



**3. Для расслабления глазных мышц большими пальцами рук надавливайте несколько раз на симметричные точки у внутренних углов глаз, начала и середины брови.**



**4. Положите средний палец каждой руки на нижний край глазницы, нащупав впадинку, легко надавливайте, а затем поглаживайте у нижнего края глазницы в направлении от носа.**



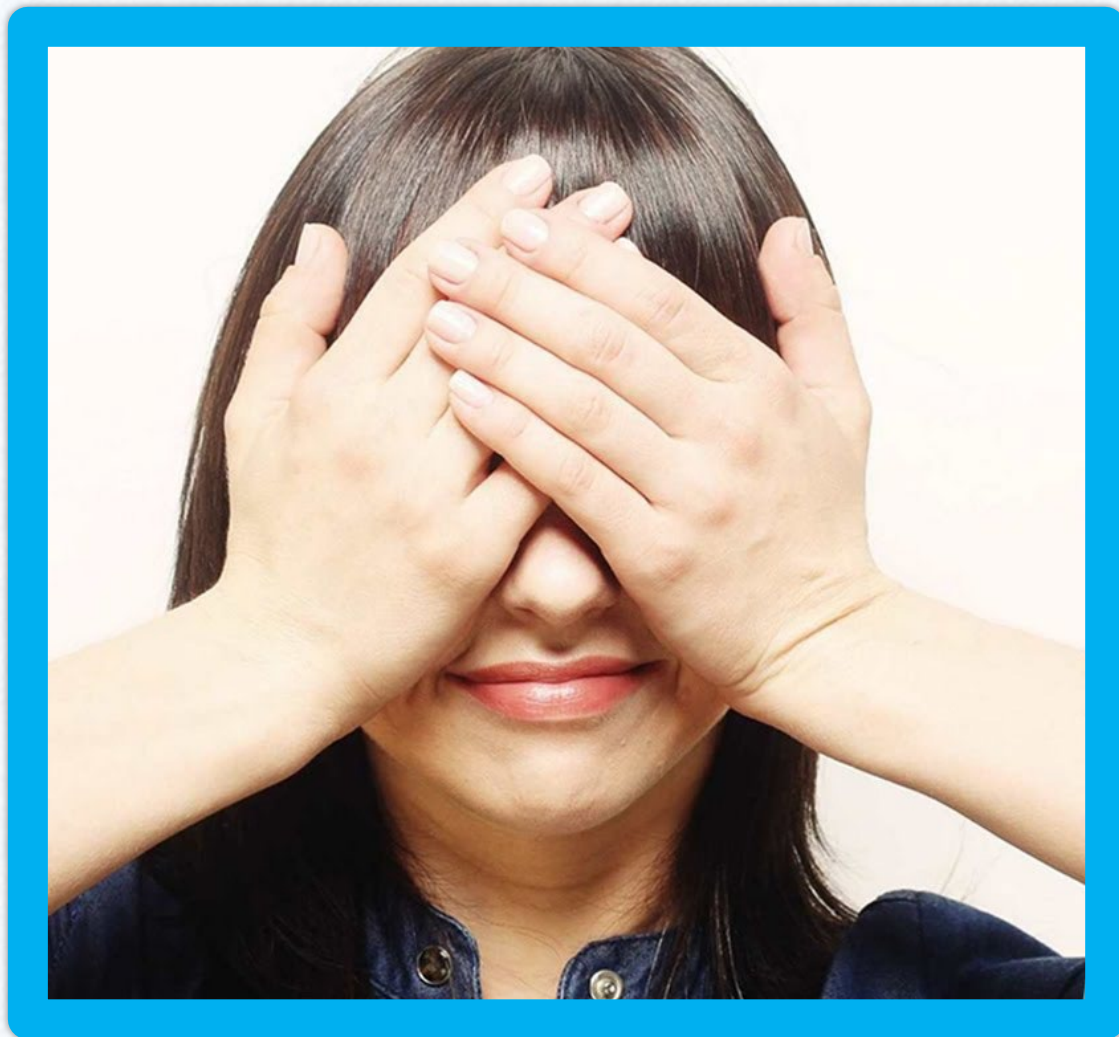
**5. Прижмите указательные пальцы к вискам. Нажимай на эти точки или массируйте их кругообразными движениями на протяжении 3–6 дыхательных движений (1 дыхательное движение: вдох и выдох)**



**6. Массирование биологически активных точек, расположенные на затылке улучшает работоспособность глаз, снимает напряжение с мышц шеи и затылка, стимулирует поступление энергии к голове и зрительному центру.**



**7. МАССИРОВАНИЕ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА  
ПРОВОДИТСЯ СЛЕГКА НАДАВЛИВАЯ И СОВЕРШАЯ  
ВНАЧАЛЕ ДВИЖЕНИЯ ВЛЕВО, ВПРАВО, ВВЕРХ,  
ВНИЗ И КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ  
ПО ЧАСОВОЙ И ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**



**8. Для ЗАВЕРШЕНИЯ САМОМАССАЖА  
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ УПРАЖНЕНИЕ  
«ПАЛЬМИНГ»**

## ВЫВОД:

Применение зрительных гимнастик и самомассажа биологически активных точек детьми и взрослыми показывают, что комплекс данных упражнений оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние, повышает работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу, повышает эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление.

*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*

