**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

**Конспект**

**«Гимнастика для глаз»**



Выполнила: Герман М.М.

Сказочная экскурсия по головной стране.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Сегодня мы совершим необычную сказочную экскурсию по

головной стране. А поможет нам в этом доктор Айболит.

Появляется доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, дети! Я рад, что вы позвали меня на занятие. Я приглашаю вас мысленно со мной совершить необычную экскурсию и побывать в загадочном городе. Закройте сильно глаза, а теперь откройте. (Подводит детей к рисунку с изображением дома в виде глаза, где за шторкой на окне – зрачок.)

Отгадайте загадку и узнаете, в какой город мы пришли. *«Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят»*. *(Глаза.)* верно, это глаза, и город называется Глазоград.

Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? *(Орел, сова)*.

Зачем нужны глаза человеку? *(помогают видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму)*. Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета? *(Ответы детей)*.

Давайте рассмотрим глаз. В нем есть цветное колечко – радужная оболочка, или радужка. В центре глаза виден черный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок.

Давайте понаблюдаем за зрачком. Посмотрите друг другу в глаза *(включает на несколько секунд свет, затем выключает)*. Что произошло со зрачком в темноте? *(Он расширился)*. А при свете что происходит? *(Зрачок сужается)*.

Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи – веко, ресницы, бровь. Они защищают глаз от пыли, ветра и пота. Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком – это слезы. Они тоже защищают глаза в случае, если в них попадают соринки.

Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам следует умываться. Глазам, как и нам, полезна физкультура. Называется она *«гимнастика для глаз»*. Давайте, выполним ее все вместе.

Игровое упражнение по снятию зрительного утомления.

Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них, полностью, исключая доступ света *(1-2 минуты)*. Открыть глаза, убрать ладони.

«Глазки солнцу покажу,

Здравствуй, солнышку скажу»

Упражнение *«Дождик»*.

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывает траекторию

ее движения)

И вторая пробежала – кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап-кап запели. *(Смотрят наверх.)*

Мы их вытираем. *(Вытираем лицо руками.)*

Туфли, посмотрите, *(Показывают руками вниз и смотрят.)*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем Движения плечами)

И все капельки встряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. *(Приседают)*

Упражнение для внутренних мышц глаз.

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7-8 раз.

2. Передача мяча в парах от груди, плеча. Выполнить 7-8 раз.

3. Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками выполнить 6-7 раз.

Доктор Айболит: Эту гимнастику нужно повторять каждый день. А теперь пришло время прощаться.

Подведение итогов. Что нового мы сегодня с вами узнали?

1. У кого самый зоркий глаз?

2. Зачем нужны глаза человеку?

3. Что происходит со зрачком в темноте, а что при свете?

4. Какие стражи защищают наши глаза?

5. Для чего нужна зарядка для глаз?

Выступление для родителей.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор, травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

- Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

- Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с *«кривой»* спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

- Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

- И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Гимнастика для глаз ребенка.

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.

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

• Вытянуть правую руку вперед. Следить глазамиза медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

• В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.

• 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.