

Офтальмологические паузы в ДОУ



Воспитатель МДОУ
детский сад №2 «Рябинка»
Заикина С.Ф.



Основные причины роста заболеваемости органов зрения у детей

- Малоподвижный образ жизни;
- Недостатки в системе здравоохранения;
- Огромные нагрузки на глаза, которые испытывает ребенок в результате обрушившейся на него информации.



Отличное зрение — важная составная часть здоровья.

Цель гимнастики для глаз:

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



Виды офтальмологических пауз

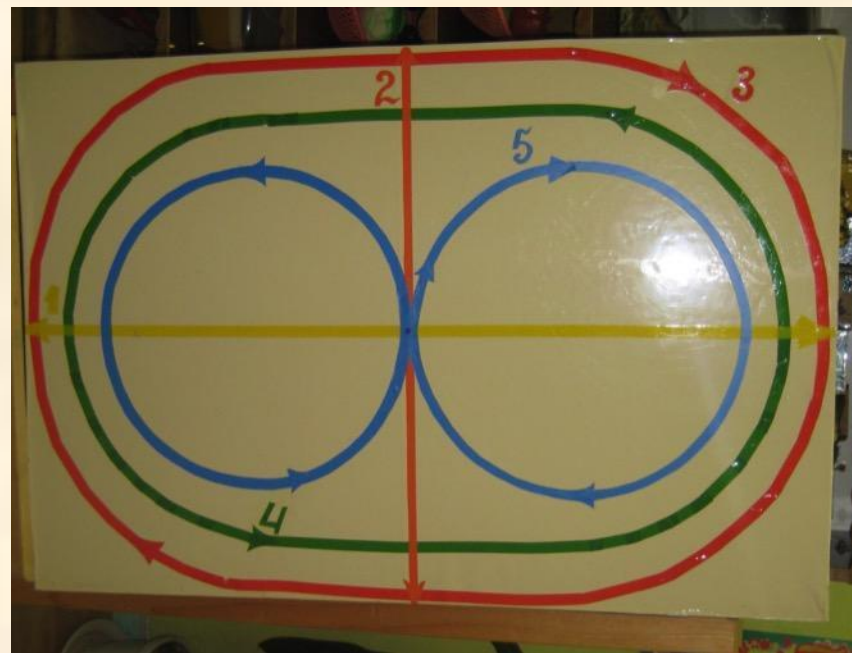
- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям



Требования к проведению зрительной гимнастики

- 1.Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
- 2.Длительность проведения зрительной гимнастики 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
- 3.Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.
- 4.Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Гимнастика по зрительным тренажерам



спасибо за внимание! успехов вам и здоровья!!!