

Мастер – класс

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

**«Окогимнастика»**

Воспитатель: **Егорова С.П.**

Тяжинский, 2023 г.



**«Здоровье – не всё, но всё без  
здоровья – ничто»**

**Сократ**

**Окогимнастика – гимнастика для глаз**

**«  
Причины нарушения зрения у детей:**

- Наследственность
- Гаджеты (телефоны, планшеты)
- Инфекционные или воспалительные заболевания  
глаз
- Неблагоприятное воздействие на глаза  
окружающей среды
- Неправильное питание



**Цель:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

- предупреждение утомления
- улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- улучшение аккомодации (способности глаз к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения
- общее оздоровление зрительного аппарата

**Время:** длительность проведения – 2-3 мин. в младшей и средней группе,  
4-5 мин. в старшей и подготовительной группе

**Частота занятий:** 2-3 раза в день





# Виды зрительной гимнастики

1. По словесной инструкции, со стихами
2. Офтальмотренажеры (индивидуальные, настенные, потолочные)
3. Пальминг



# 1. По словесной инструкции, со стихами

## Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опуски

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.



## Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазками смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)







## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

*(моргают глазами)*

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

*(делают круговые движения глазами)*

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

*(отводят взгляд влево)*

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

*(отводят взгляд вправо)*



## Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

*(смотрят вверх, веда пальцем за «пролетающим самолетом»)*

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

*(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)*

Я мотор завожу

И нимательно гляжу.

*(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)*

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

*(приподнимаются на носочки, имитация полета.)*



## Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



## Буратино

Буратино потянулся.

(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся.

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)





## 2. Офтальмотренажеры

### Этапы обучения детей работе на офтальмотренажерах:

**Подготовительный этап:** ознакомление с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям, обращает внимание на точность движения, которое не выходит за контур линии. Предлагает детям следить глазами за указкой.

**Основной этап:** ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

**Заключительный этап:** дети самостоятельно, без указки работают на офтальмотренажере.

### виды офтальмотренажеров:

**1 вид с предметами**

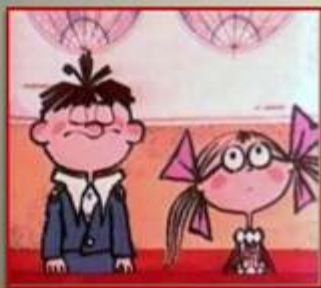
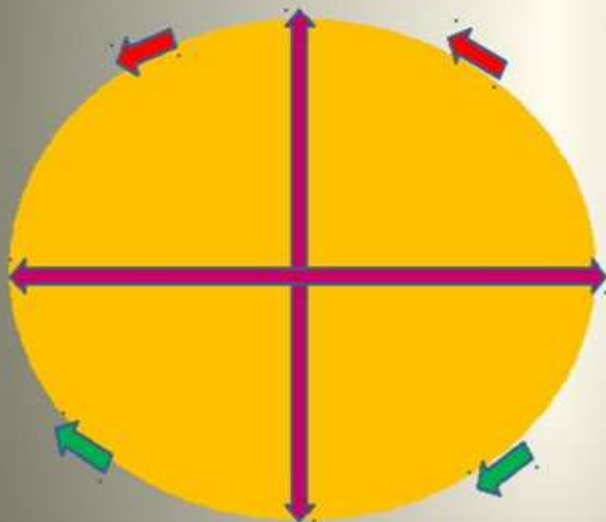
**2 вид с использованием специальных полей** (овал, восьмигранник, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории.

**3 вид сигнальные метки.**





# Офтальмотренажер

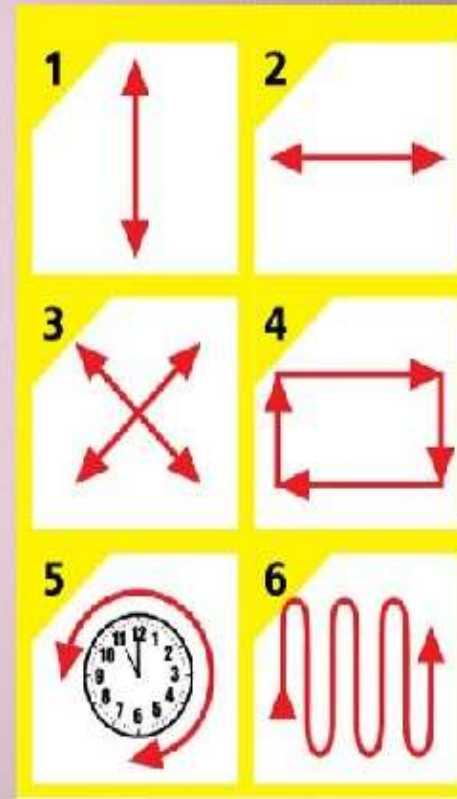
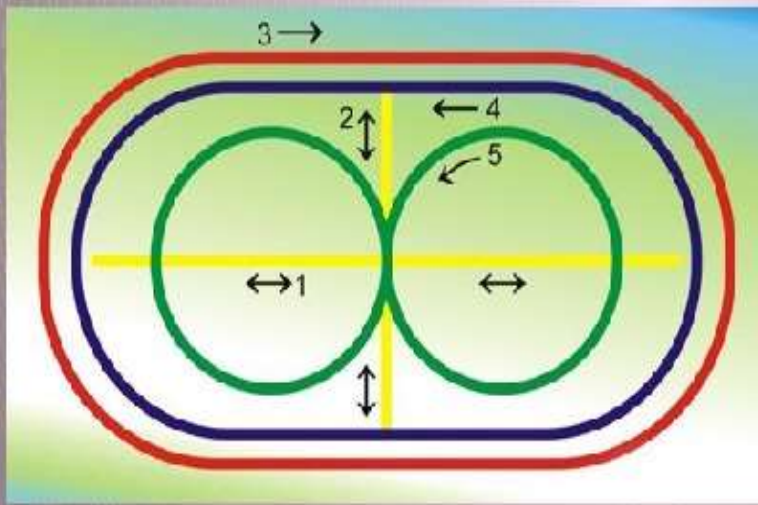
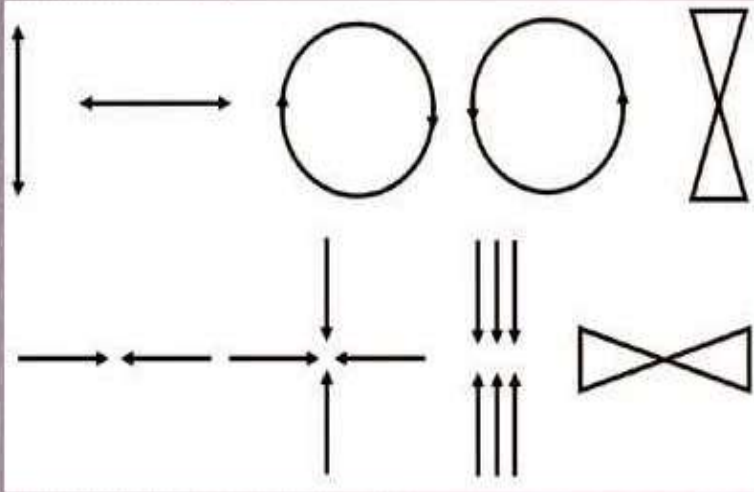


## Упражнения для глаз:

- 1) вертикальные движения глаз  
вверх – вниз (4-6 раз);
- 2) горизонтальное  
вправо – влево (4-6 раз);
- 3) вращение глазами по  
часовой стрелке и против  
часовой стрелки;
- 4) закрыть глаза и представить  
по очереди цвета радуги как  
можно отчетливее;

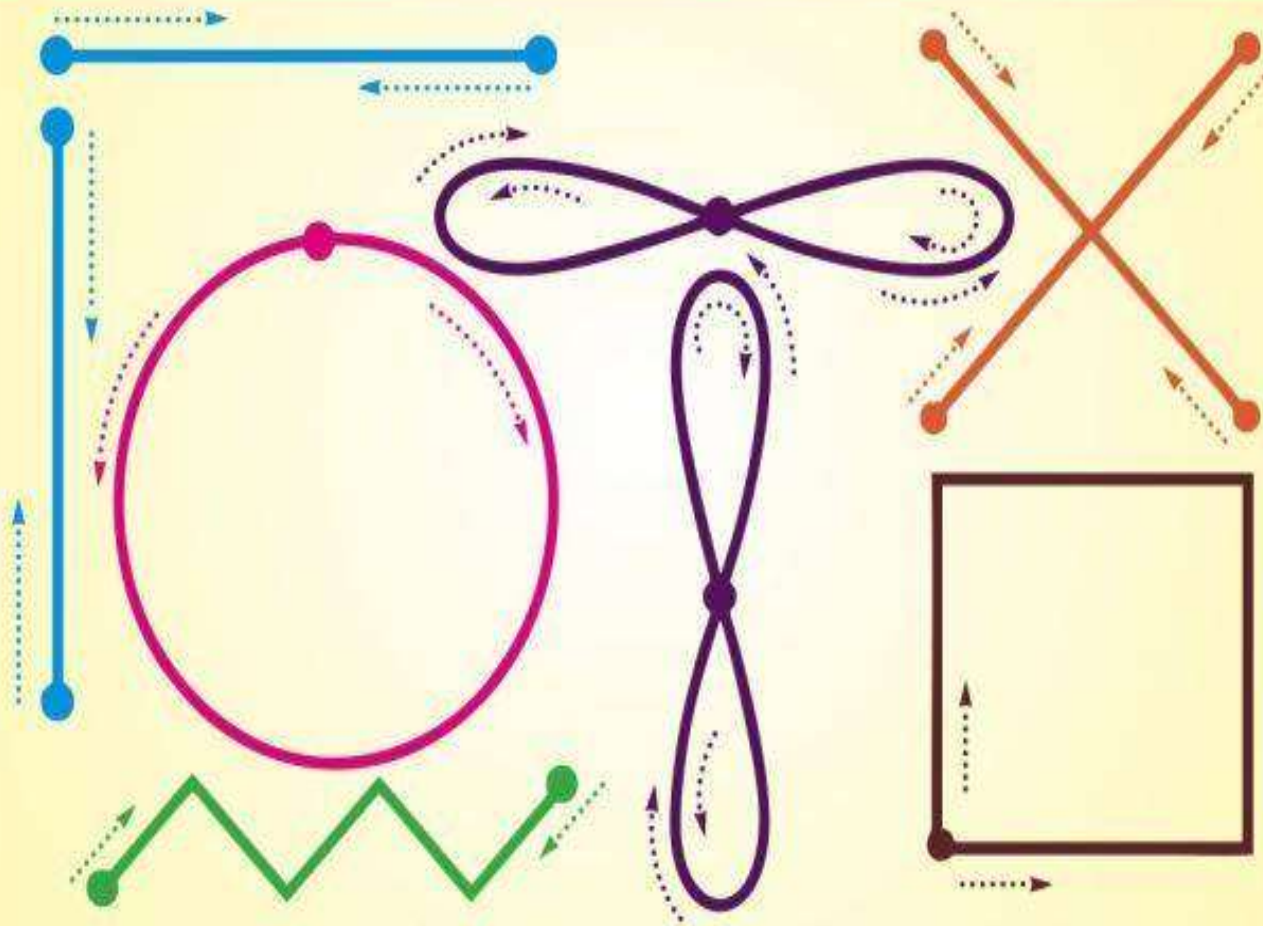


# Зрительная гимнастика с опорой на схему



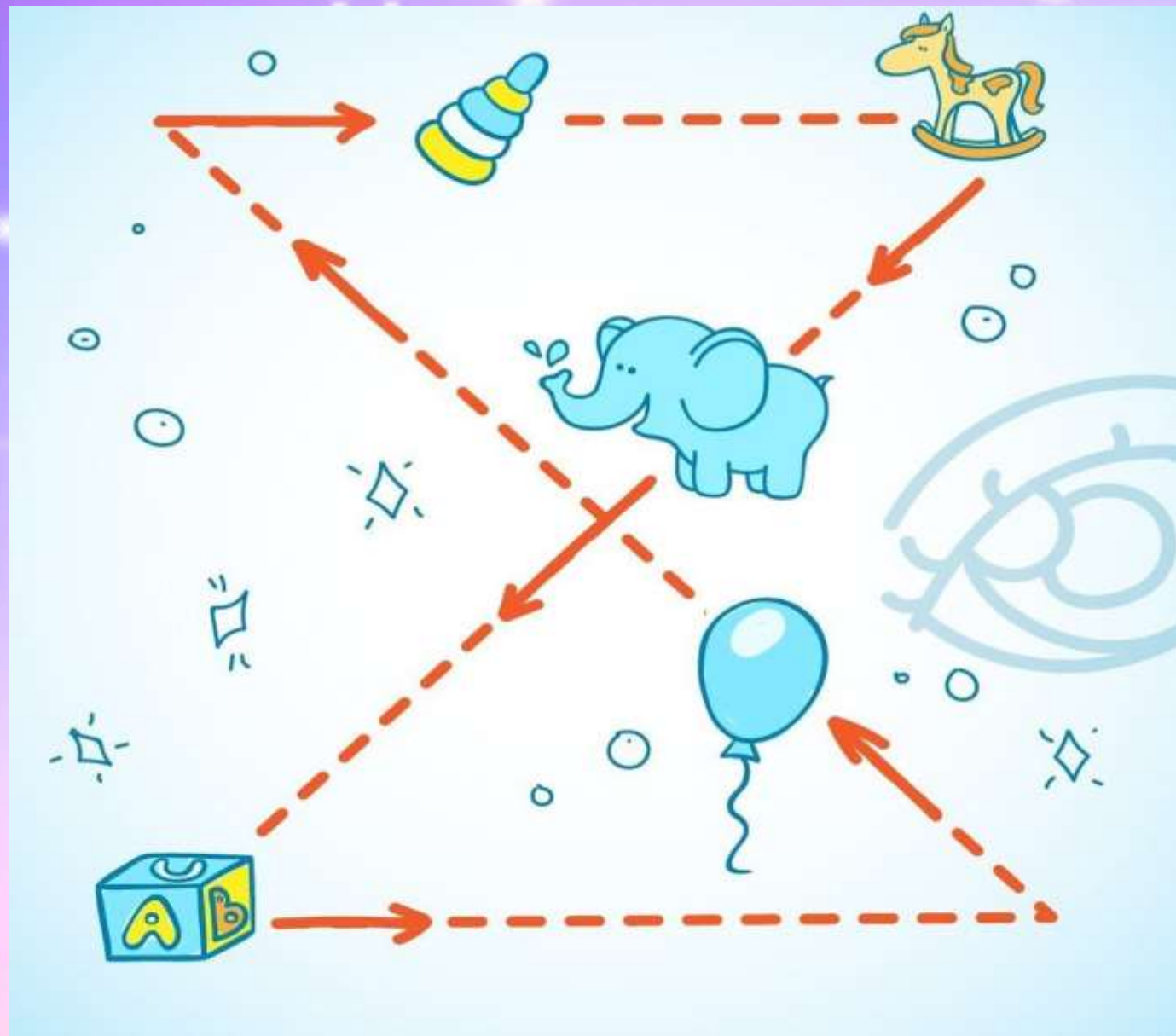


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

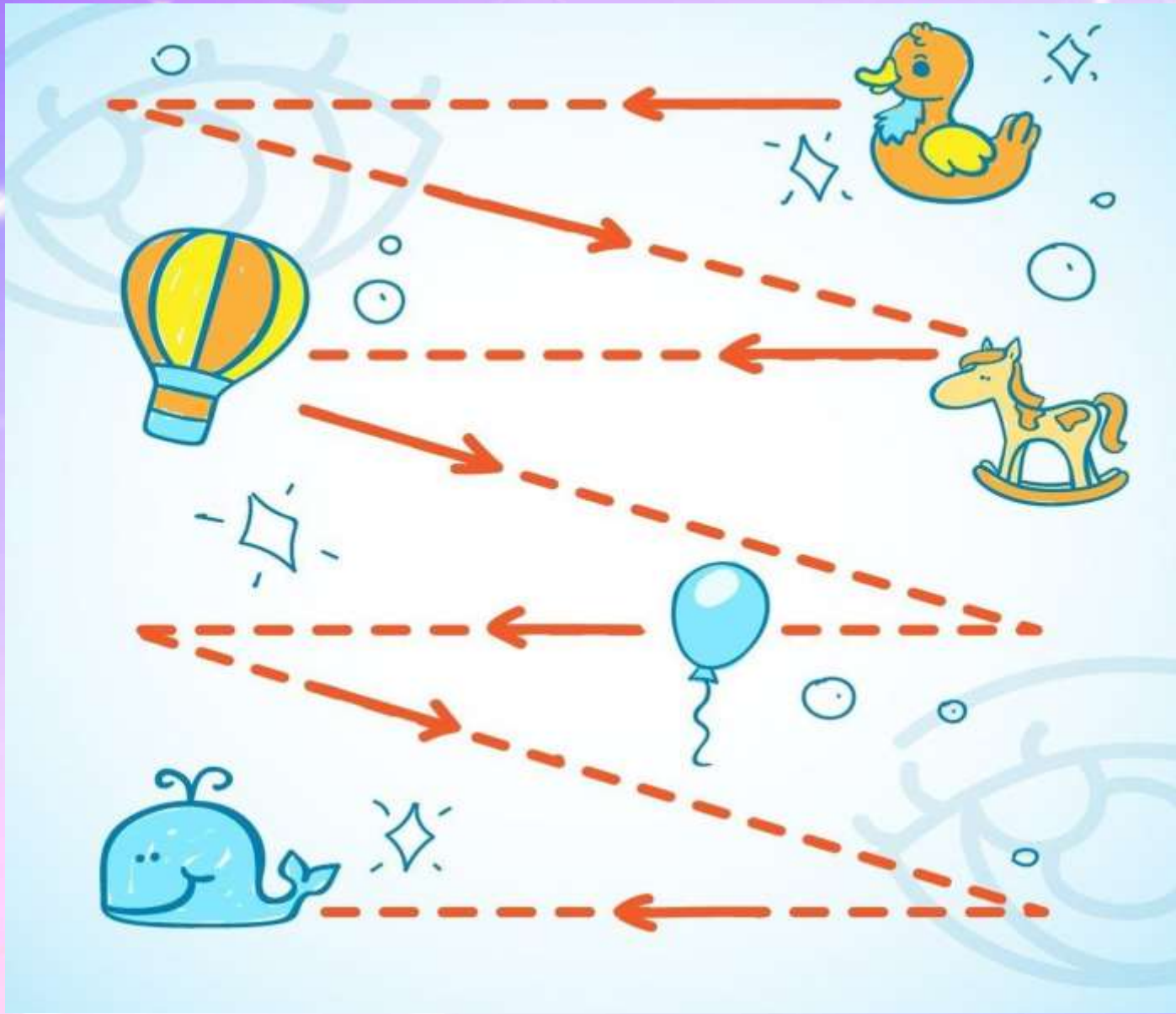


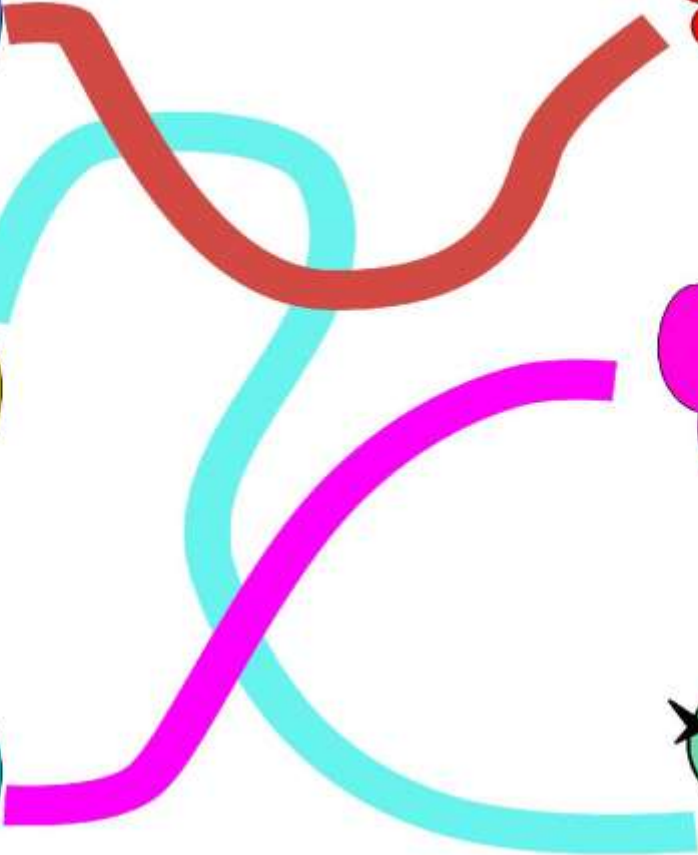
КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРИТЬ 10-15 РАЗ



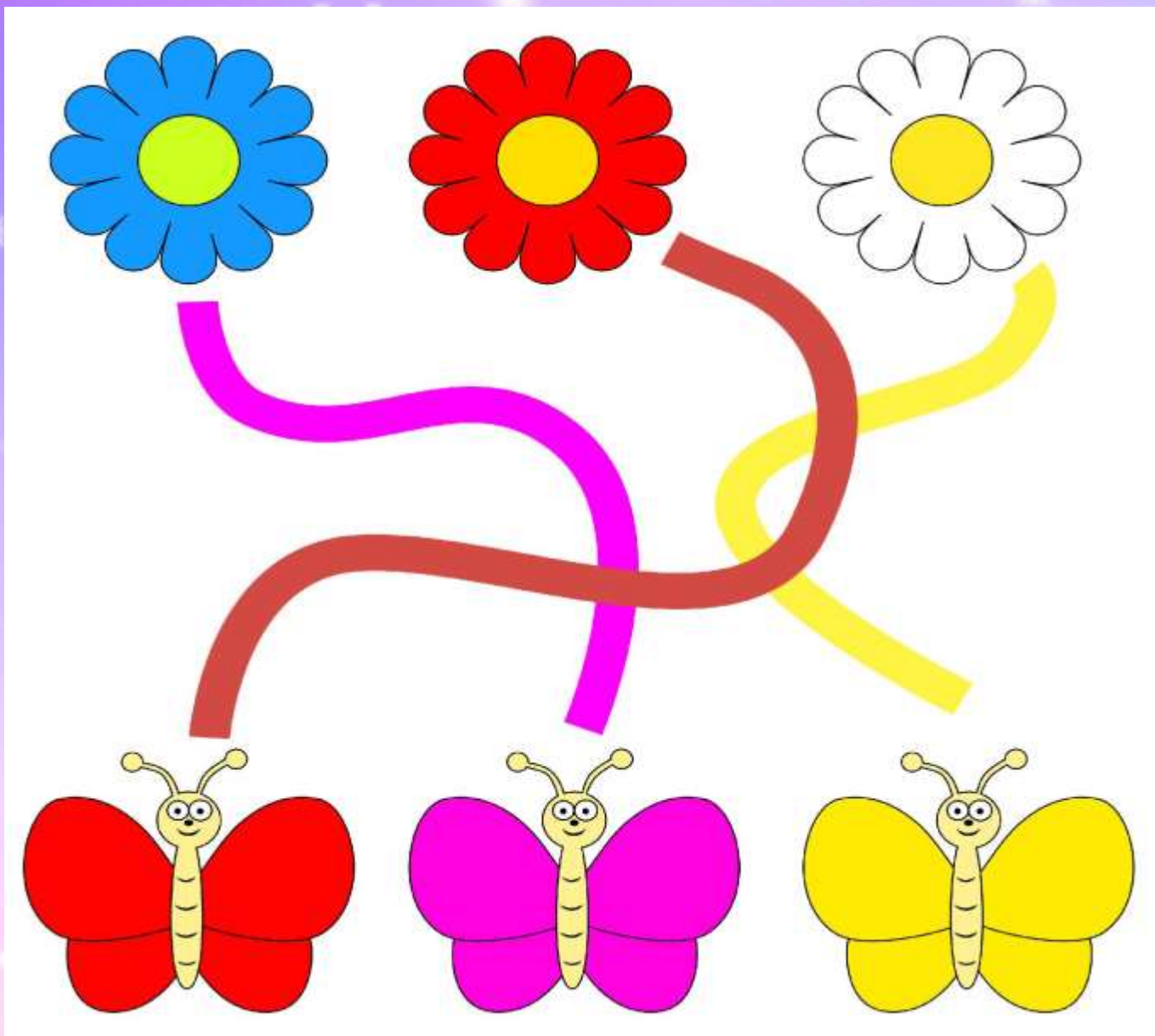




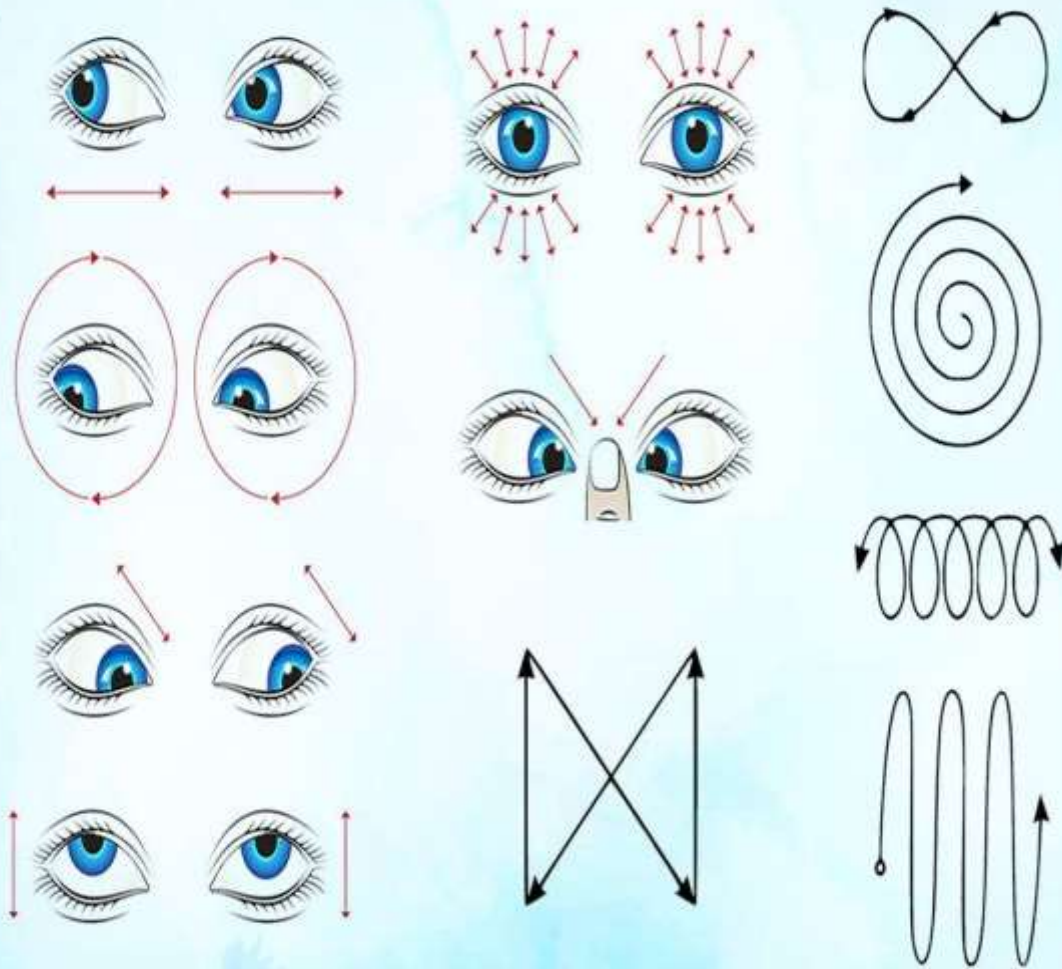




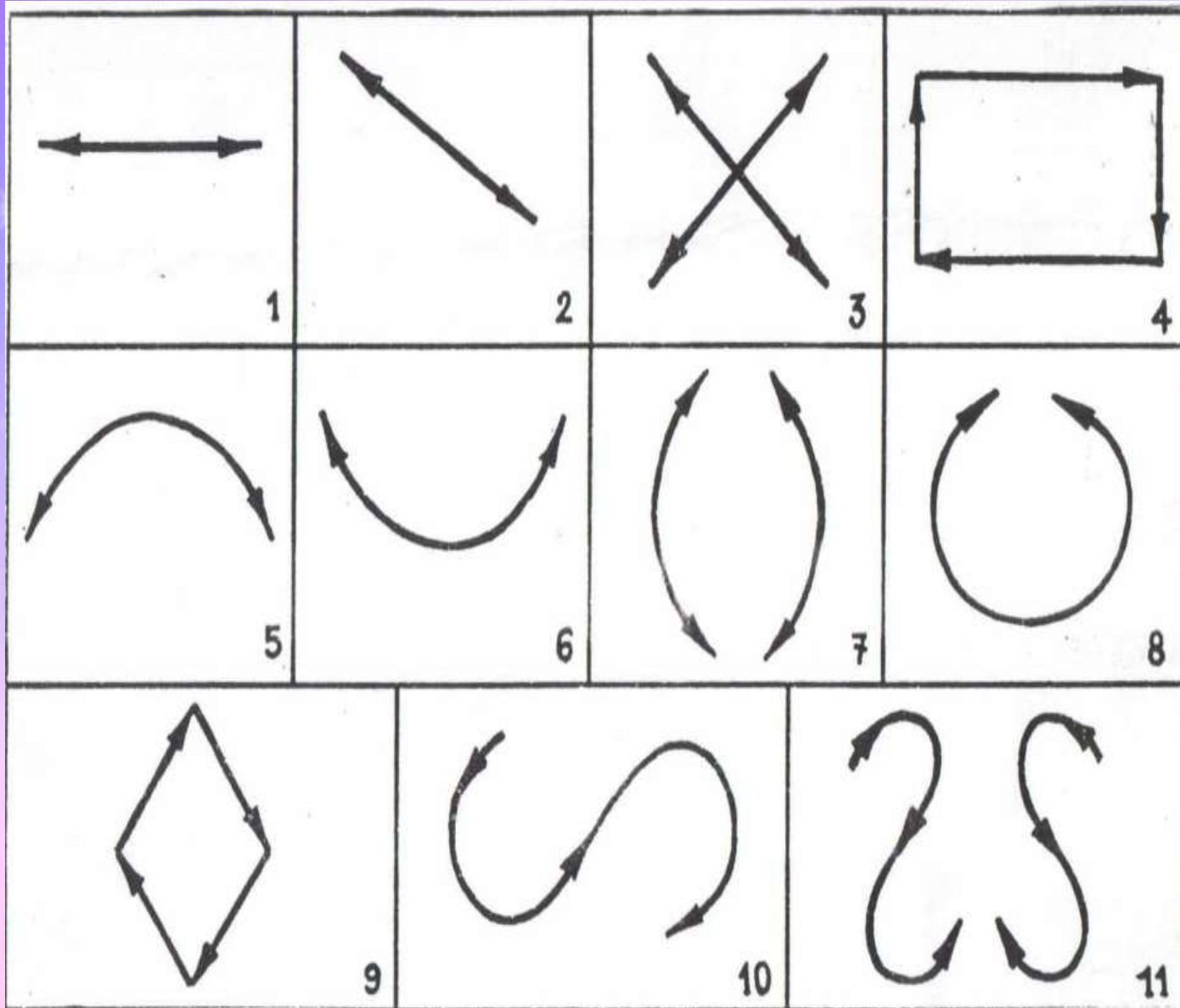




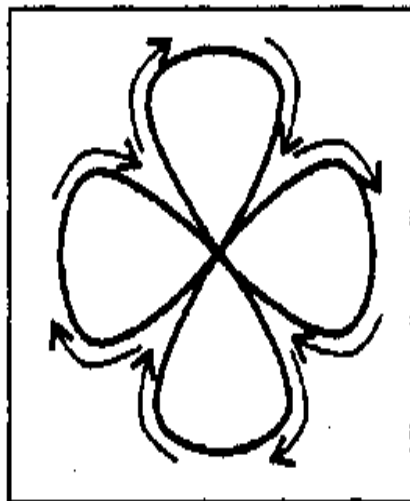
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



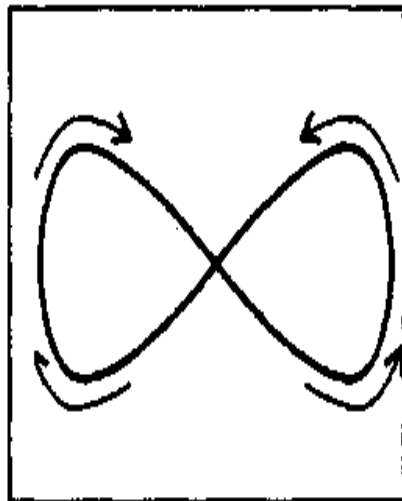




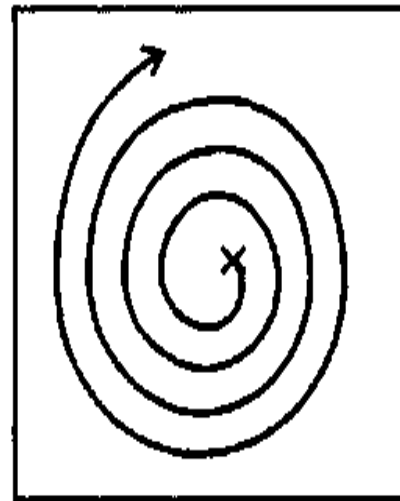
Лист клевера



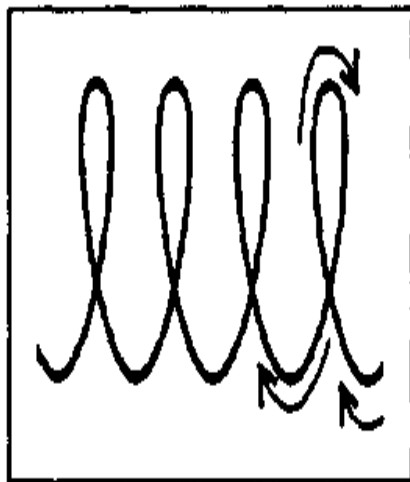
Лежащая восьмерка



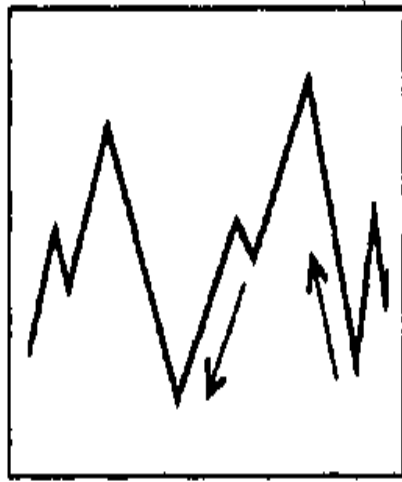
Улитка



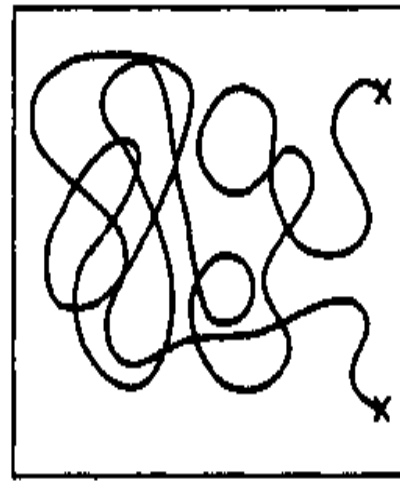
Спираль



Вершины горы



Перепутанная проволока



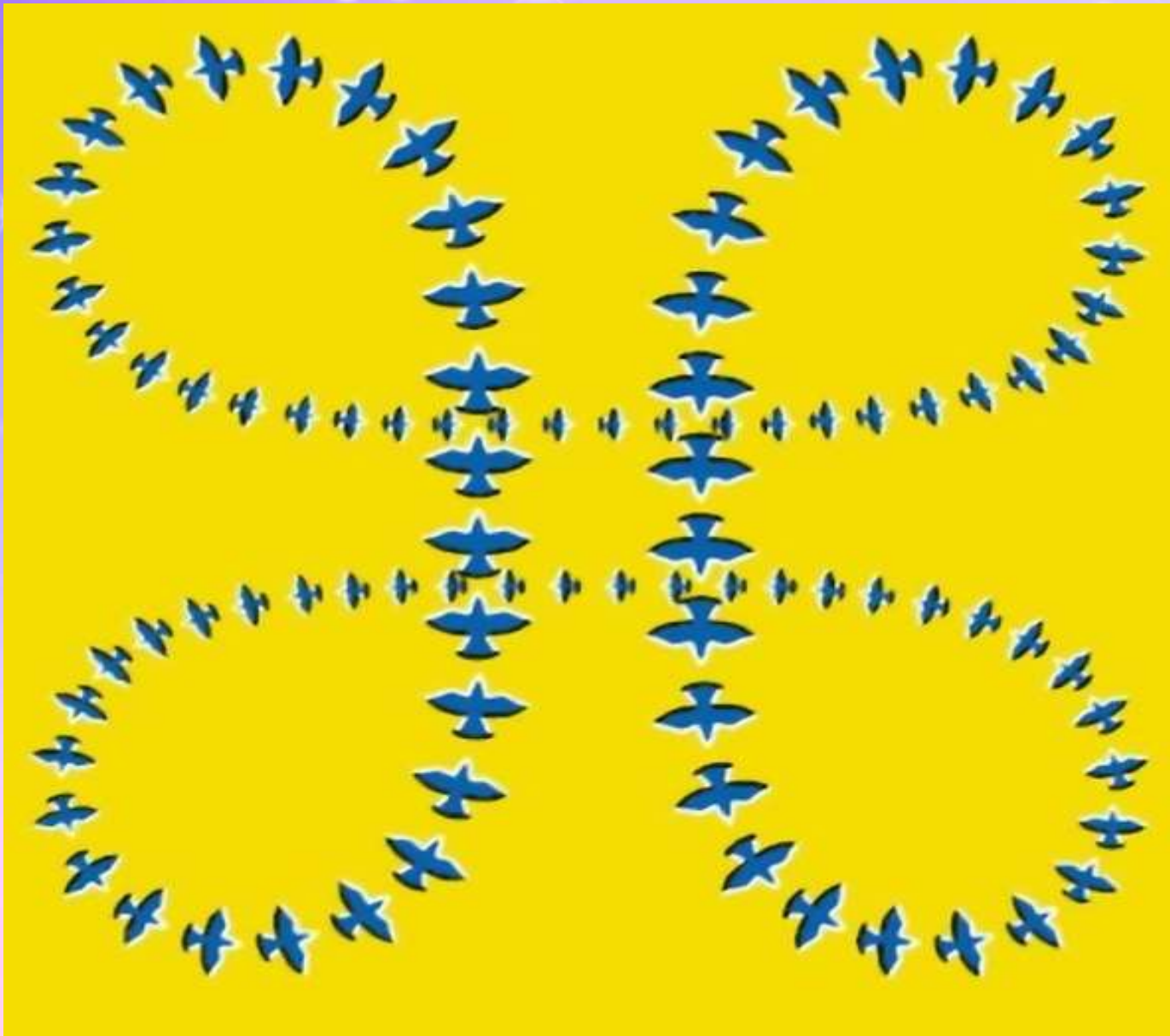
Зрительные гимнастики с  
использованием специальных таблиц



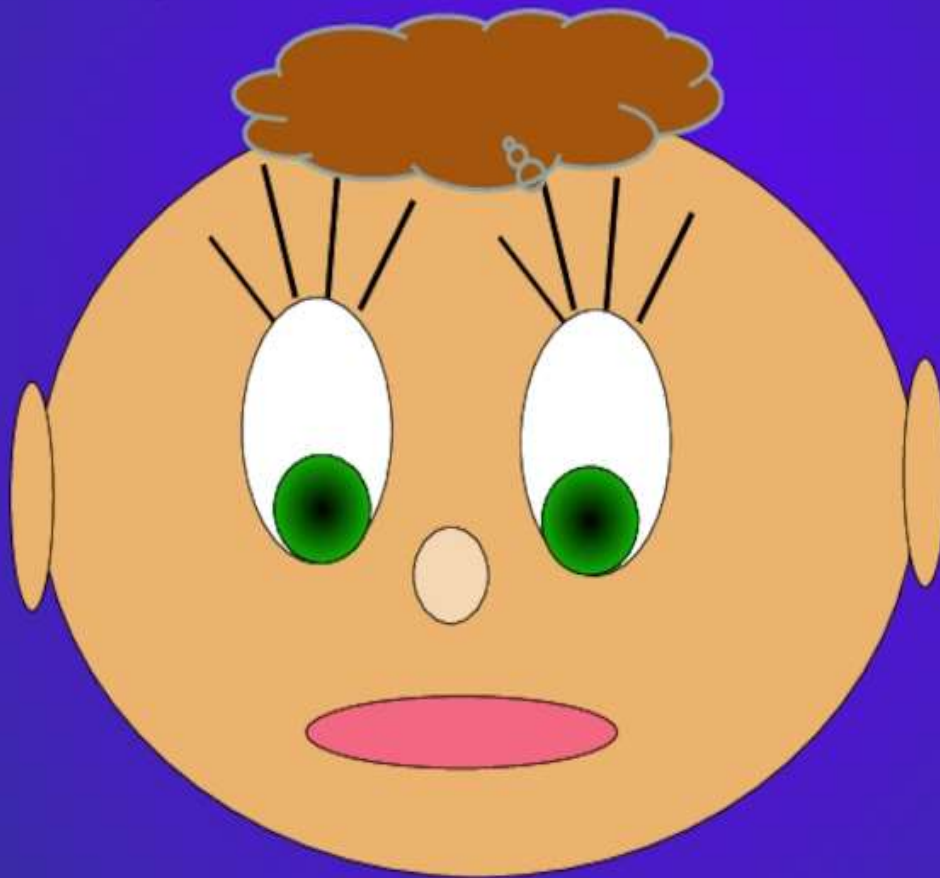
«Фруктовый сад»







Сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



# Пальминг



- Для снятия утомления мышц глаз можно выполнить двухминутный пальминг (погружение). Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления.
- Пальминг даст глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки глаз. Хорошо снимает зрительное утомление частое моргание. Оно увеличивает приток слезной жидкости, расслабляюще действующей на глазное яблоко и мышцы.



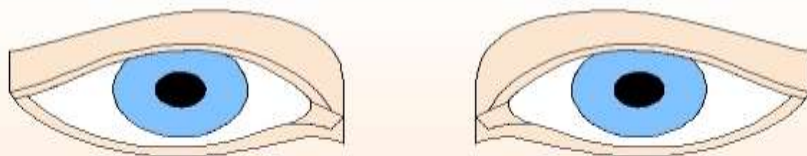


## Пальминг:

Потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло.

Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой, как указано на изображении. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки, для того чтобы они не соприкасались с глазами:





**Берегите ваши глазки: большие и маленькие, голубые и зеленые, карие и серые ... Они нам очень нужны в течение всей нашей жизни!**



*Спасибо за внимание.*

