

ПАЛЬМИНГ
(от английского palm - ладонь) -
упражнения на расслабление глазо-
двигательных мышц



Список литературы:

- ♦ Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов на Дону: Феникс, 2002.
- ♦ Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
- ♦ Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 2007
- ♦ Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М., 2004



группа
«Почемучки»



МБДОУ «Дс № 125»
г. Дзержинск
Ул. Октябрьская, 44-а
ds125.ru



МБДОУ
детский сад № 125
«Яблонька»

**Гимнастика для глаз
в работе
со старшими
дошкольниками**

Подготовили:
Николаева М.Н.
Ховрякова Ю.П.



*«Видеть на 100% -
значит жить
на 100%»*

2023год

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НАШЕЙ РАБОТЫ:

формировать у детей представления о глазах и способах сохранения зрения;

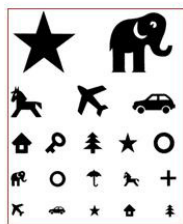
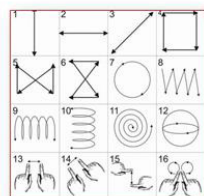
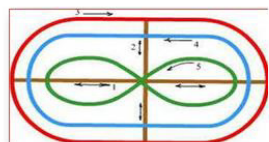
развивать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни;

воспитывать бережное отношение к своему зрению;

повышать грамотность и компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения.

ДЛЯ РАБОТЫ В НАШЕЙ ГРУППЕ ЕСТЬ:

- ♦ офтальмотренажёры разных видов
- ♦ мультимедийные презентации с комплексами зрительных гимнастик
- ♦ картотека упражнений для зрительной гимнастики
- ♦ таблицы для проверки остроты зрения



КАК МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ:

- ♦ Через 10-15 минут интенсивной зрительной нагрузки, а также в конце занятия мы проводим гимнастику для глаз в игровой форме, всего 2-3 раза в день по 3-5 минут.
- ♦ Ребята знают наизусть забавные стихотворения, помогающие запомнить упражнения, и с удовольствием выполняют гимнастику вместе с игровыми персонажами!



ВАЖНЫ:

- ♦ системность;
- ♦ постепенное увеличение нагрузок;
- ♦ учет индивидуальных особенностей развития ребёнка (состояние зрения и быстрота реакции)



МЫ СТАРАЕМСЯ СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ РАДОСТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ

