

МАДОУ детский сад «Лучик»

**ИКТ игры для снятия напряжения глаз
используются во время занятий, а так же в
совместной деятельности.**

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

**Подготовила воспитатель:
Березникова Л.В.**



Игра Бабочка







ИГРА «Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.

(Дети смотрят на снежинку сфокусировали на ней взгляд)
Снежинки вправо полетели, *(проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *(проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закреть ладошками глаза.)*







Дыхательная гимнастика

Задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
5. Дышать надо носом.

Необходимо

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Ветерок



Что за окном





Листопад

