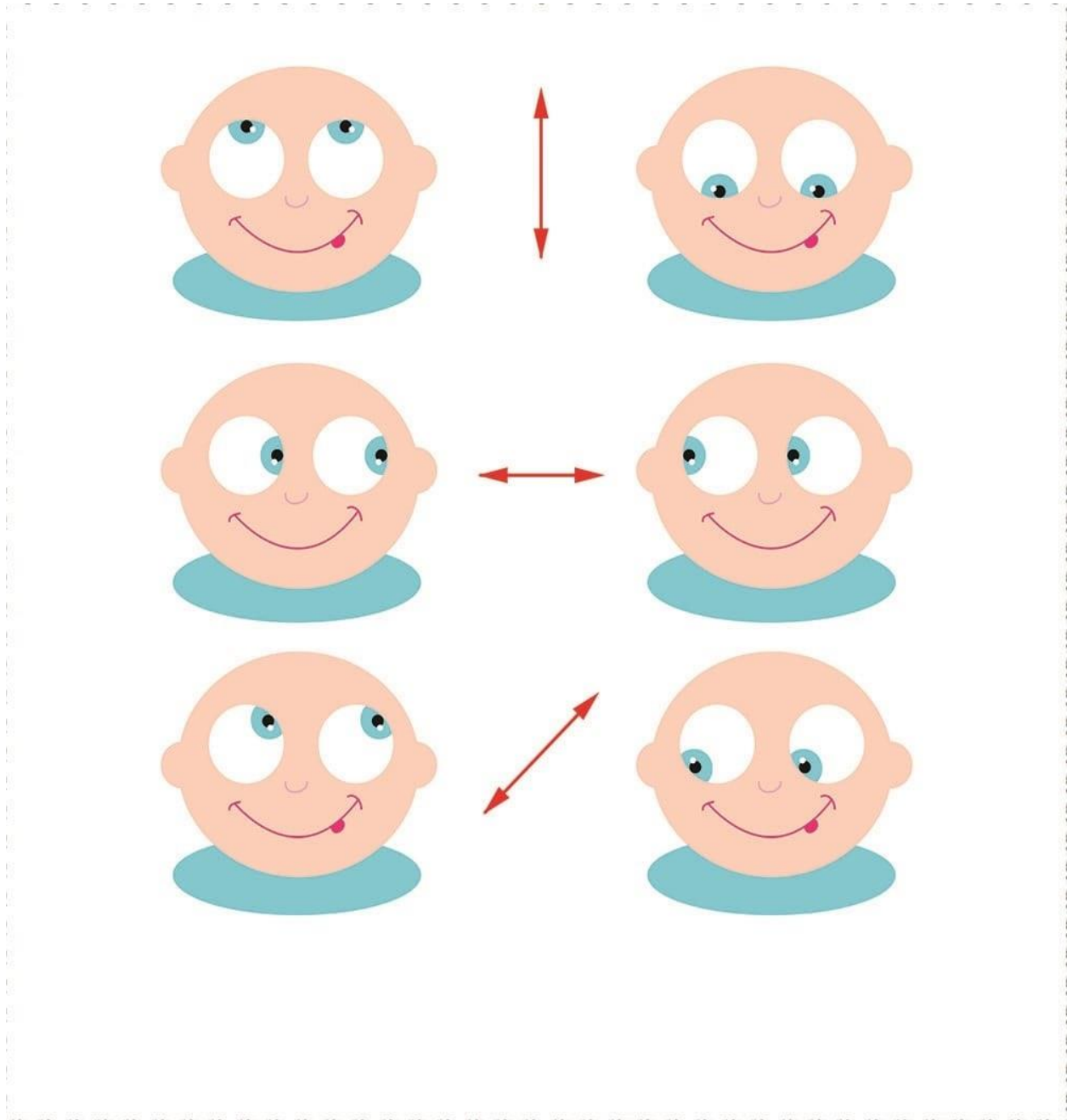




**«В СТРАНЕ
СУПЕРЗРЕНИЯ»**

Гимнастика для глаз



Конспект
«В СТРАНЕ СУПЕРЗРЕНИЯ»

Воспитатель:
I кв. кат.
Белоносова Н.В

Тема занятия: «В стране Суперзрения»

Возраст: 5–7 лет

Цель занятия

Формирование у детей осознанного, бережного и безопасного отношения к своему зрению, а также развитие навыков профилактики зрительных нагрузок через игровую деятельность.

Задачи занятия

1. Образовательные:

Познакомить детей с функциями глаза как органа зрения (что мы видим благодаря глазам: цвета, формы, лица близких, красоту природы).

Объяснить основные правила гигиены зрения в доступной форме (расстояние до книги/экрана, освещение, перерывы).

Сформировать понимание вреда длительного использования гаджетов и чтения в неподвижной позе.

2. Развивающие:

Развивать внимание, наблюдательность и способность различать детали.

Тренировать зрительную моторику: упражнения для укрепления мышц глаз (следить за движением предмета, переключение взгляда с ближнего на дальний).

Развивать мелкую моторику рук через игры с маленькими предметами (например, сортировка бусин или пуговиц), что косвенно стимулирует зрительные центры мозга.

3. Воспитательные:

Воспитывать ответственность за собственное здоровье.

Формировать навык самоконтроля: умение вовремя заметить усталость глаз и сделать перерыв.

Прививать культуру поведения в общественных местах и за столом (правильная осанка при чтении и письме).

Краткое содержание ключевых этапов (для реализации задач):

Введение в тему («Путешествие в страну Суперзрения»):

Беседа о том, что глаза — это наши главные помощники.

Игра «Что изменилось?»: воспитатель меняет местами предметы или убирает один, дети должны быстро заметить изменение.

Гимнастика для глаз («Суперсила взгляда»):

Упражнение «Ветер»: следим глазами за движущейся игрушкой (влево-вправо, вверх-вниз, по кругу).

Упражнение «Далеко-близко»: смотрим на кончик носа, затем переводим взгляд на окно/дальний угол.

Упражнение «Моргание»: быстро моргаем, чтобы расслабить мышцы.

Практическая часть («Охотники за деталями»):

Задание найти на картинке или в комнате определенное количество предметов одного цвета или формы.

Работа с пазлами или мозаикой для закрепления навыка концентрации.

Рефлексия («Кодекс Суперзрителя»):

Совместное составление простых правил: «Не сидеть близко к экрану», «Делать перерыв каждые 20 минут», «Бывать на свежем воздухе».

Поощрение детей за активное участие (наклейки или значки «Хранитель зрения»).