

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №6 «Пчёлка»  
г. Нового Оскола Белгородской области»

# *Гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста*

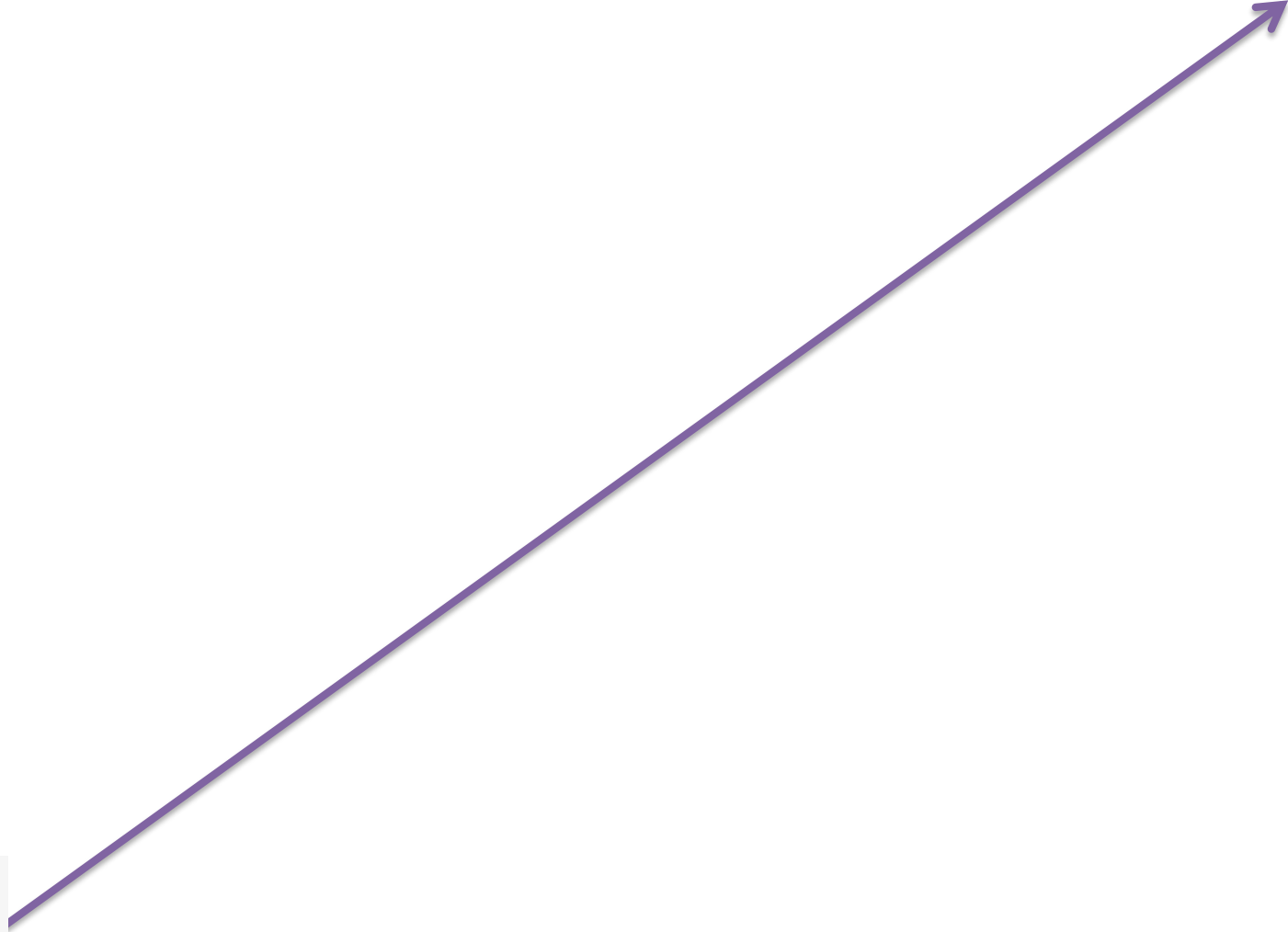


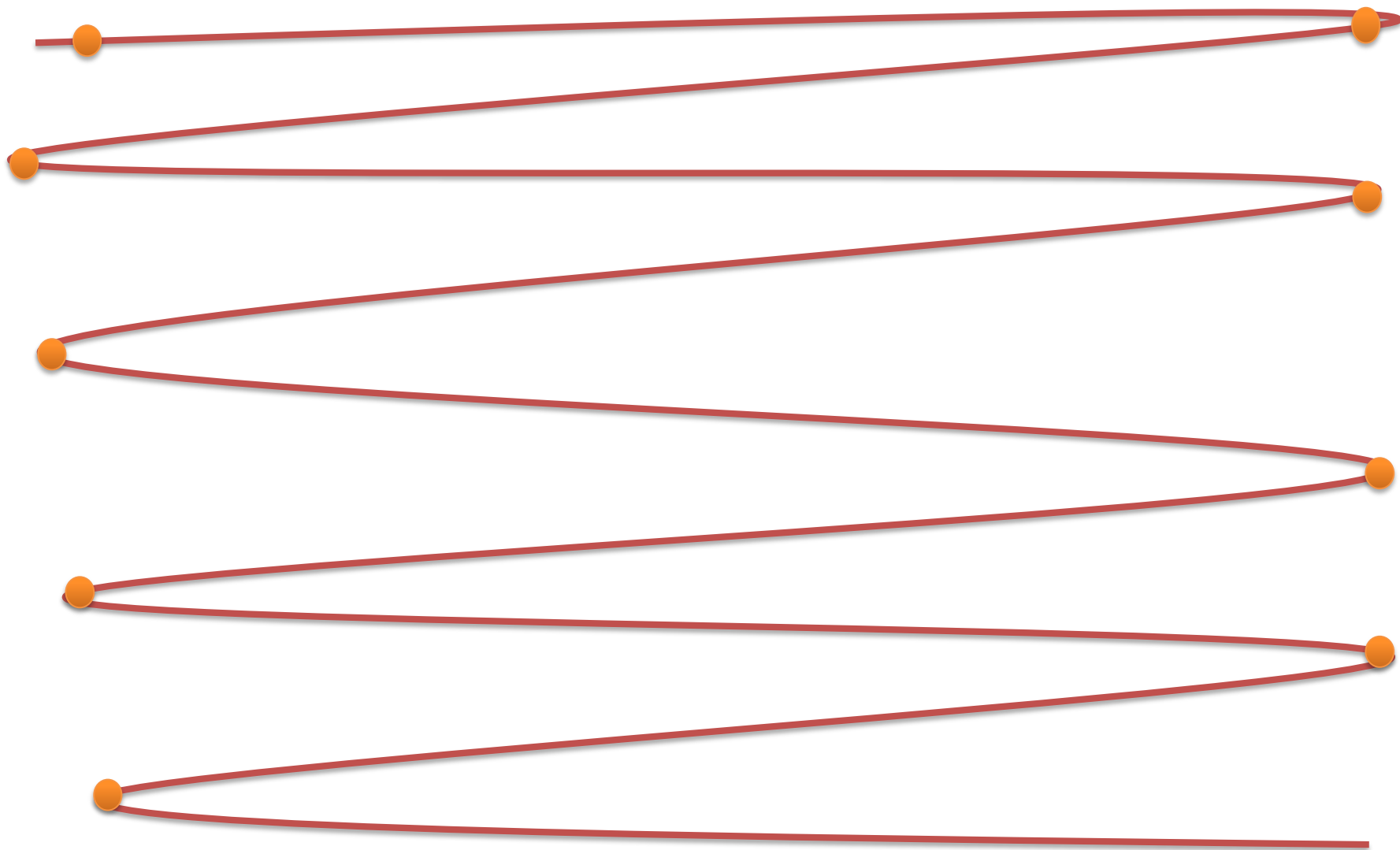
Автор: Понедельченко Яна Юрьевна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ ДС №6 «Пчёлка»

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

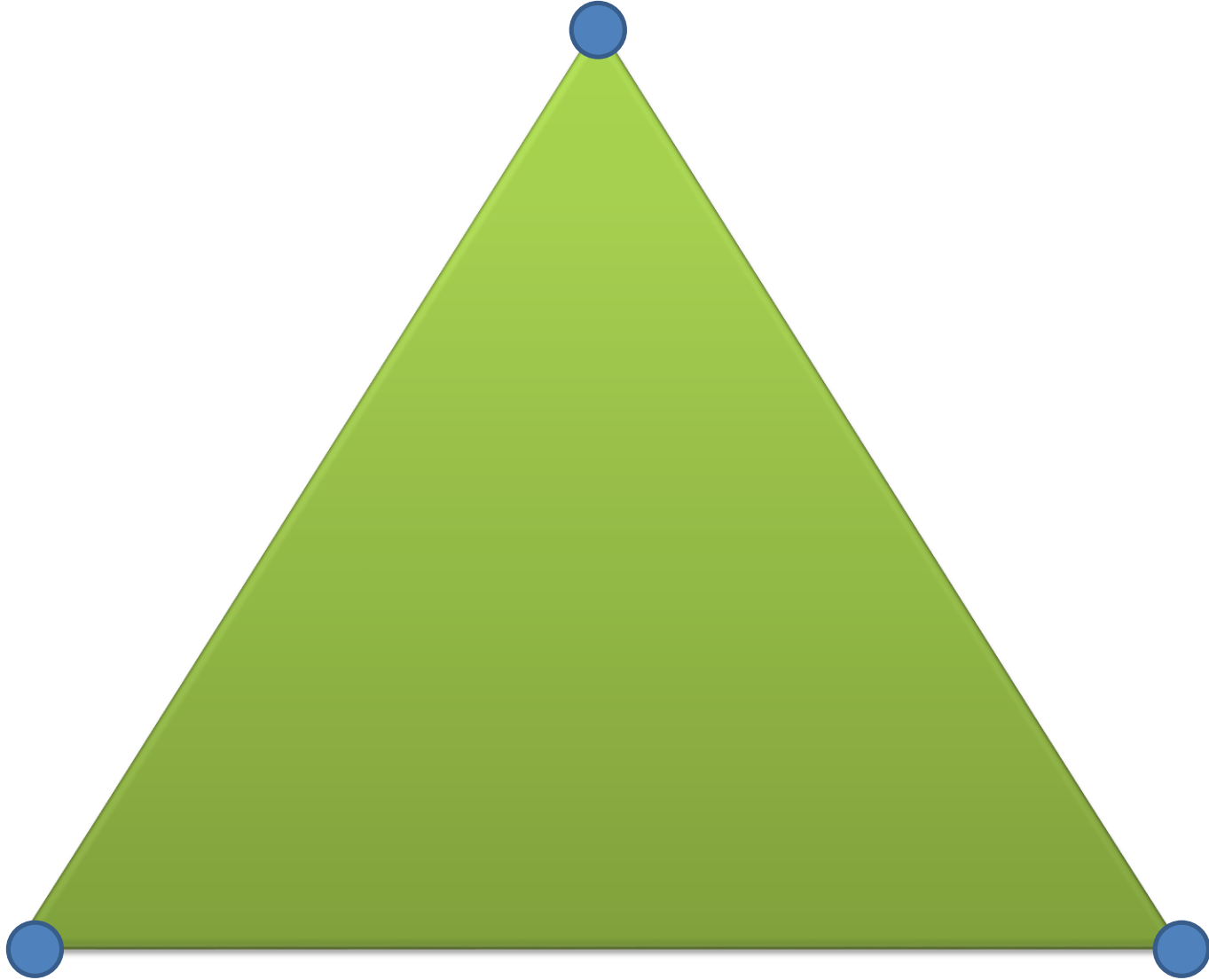


Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации. проводить гимнастику 2-3 раза в день по 3-5 минут, использовать мелкие предметы, использовать стихи, упражнения для всех возрастов одинаковые(дозировка увеличивается) Гимнастика бывает: игровая коррекционная физминутка, с предметами, по зрительным тренажерам, комплексы по словесным инструкциям













*Берегите зрение!*

