



Зрительная гимнастика

как один из методов

здоровьесберегающей

технологии

Воспитатель: Ядыкина Валентина Анатольевна

МБДОУ детский сад «Радуга»

с. Мамонтово

2023год.

Цель

Познакомить педагогов с методикой проведения зрительной гимнастики, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.



Задачи

1. Познакомить с многообразием здоровьесберегающих технологий
2. Поделиться опытом использования этих технологий в работе с детьми
3. Поделиться имеющимся методическим материалом и пособиями.



Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. В настоящее время практически все дети ведут малоподвижный образ жизни, и именно этот фактор влияет на здоровье и физическое развитие детей. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье?

Для сохранения и укрепления здоровья, а также для привития ребенку вести здоровый образ жизни разработан целый комплекс, который получил название «Здоровьесберегающие технологии»



Так что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.



Цель здоровьесберегающих технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни



Какие бывают технологии

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии



Технологии сохранения стимулирования здоровья

- 1.Динамические паузы
- 2.Пальчиковая гимнастика
- 3.Дыхательная гимнастика
- 4.Гимнастика для глаз
- 5.Гимнастика пробуждения
- 6.Подвижные и малоподвижные игры
- 7.Игры на снятие психологического напряжения



Технологии обучению здоровому образу жизни

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Серия занятий «Азбука здоровья»
4. Самомассаж
5. Активный отдых



Корректирующие технологии

Артикуляционная гимнастика



Зрительная гимнастика

А глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. Ведь 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение необходимо оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо более восприимчивы к различным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует зрительная гимнастика. И её нужно проводить 2-3 раза в день по 3-5 минут. Упражнения проводятся как по одному, так и комплексами по 3-5 упражнений. Количество повторов зависит от возраста детей.



Причины по которым следует проводить зрительную гимнастику

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсю играют в компьютерные игры или попросту просматривают видео в телефонах. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха



Какие задачи решает гимнастика для глаз

- Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.
- Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
- Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.
- Имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира.



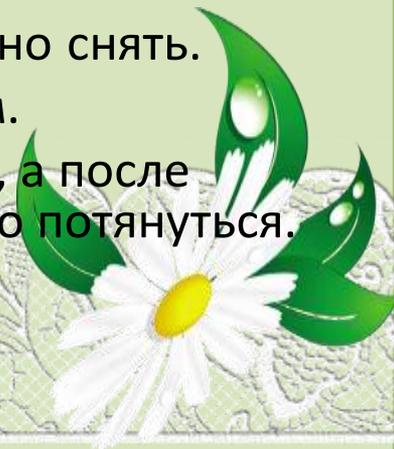
Виды зрительной гимнастики

- Без атрибутов (просто выполняются упражнения по словесному указанию воспитателя) и с предметами и наглядными пособиями (дети следят взглядом за перемещающейся игрушкой, «пробегают» глазами по указанной траектории и пр.).
- Профилактическая (направленная на предотвращение развития заболеваний глаз) и корригирующая (замедляет развитие близорукости, дальнозоркости, астигматизма и пр.).
- Пассивная (только упражнения для глаз) и активная (сочетается с выполнением общеразвивающих упражнений, задействует мышцы рук, ног, спины и пр.).



Методика проведения зрительной гимнастики

- Проводится зрительная гимнастика с самого раннего дошкольного возраста. Делать с детьми полезные упражнения следует два-три раза в день. Продолжительность занятий в младшей и средней группе — две-три минуты, в старшем же звене — четыре-пять минут.
- При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:
- Ребята должны стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело.
- Голова занимает фиксированное положение (если, конечно, гимнастика не активная — не сочетается с поворотами головы для укрепления мышц шеи).
- Если некоторые дети носят очки, то их следует обязательно снять.
- Детское дыхание должно быть равномерным и глубоким.
- Последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики малышам желательно хорошенько потянуться.



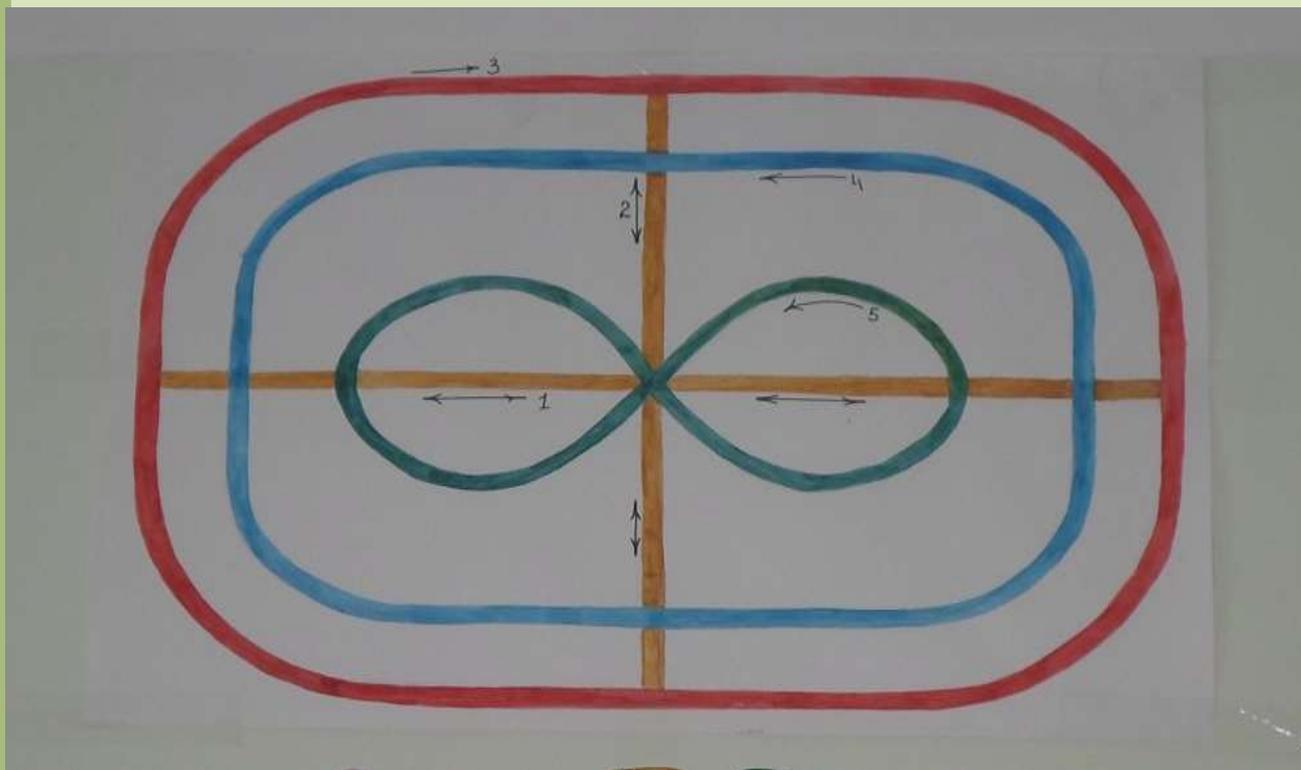
Группы упражнений для глаз

- Упражнения для релаксации и снятия зрительного напряжения;
- Упражнения для развития двигательных мышц глаза;
- Комбинированные упражнения

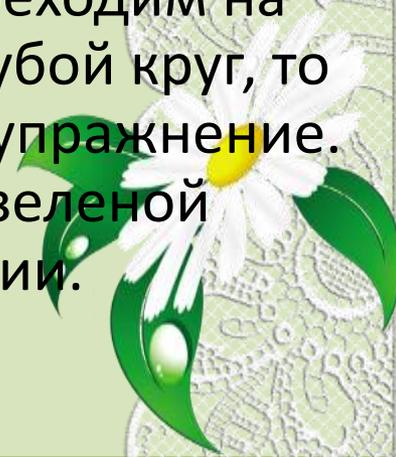


Упражнения для релаксации и снятия зрительного напряжения

Тренажер Базарного



Посмотрите влево – вправо, вверх – вниз. Смотрим, по красному кругу одними глазами, не поворачивая головы. Переходим на голубой круг, то же упражнение. По зеленой линии.



Комплекс №2

1. Часто-часто поморгай, после глазки закрывай.

Сосчитай так до пяти и сначала все начни. 4-5 раз

2. Зажмурь глаза, до трех считай

Затем их шире открывай.

И так, считая до пяти,

Ты, не мигая, вдаль гляди. 4-5 раз

3. Руку держи перед собой, не мотая головой,

Пальцем водим вверх и вниз, вправо – влево и следим. 4-5 раз

4. Ты на палец свой смотри и считай до четырех,

А потом ты вдаль гляди, до шести твой будет счет. 4-5 раз

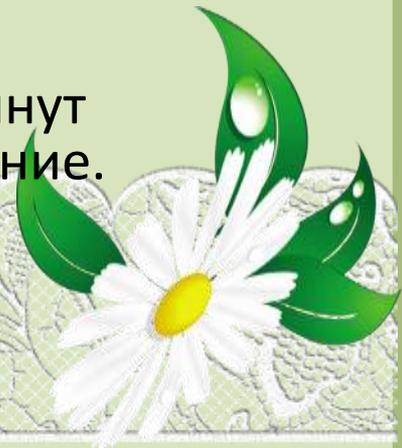
5. Нарисуй круги глазами для начала только вправо,

После влево раза три и расслабься – вдаль смотри. 1-2 раза



Комплекс для расслабления и хорошего засыпания

1. Движение зрачков влево – вправо, вверх – вниз, круговые вращения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж век подушечками пальцев.
2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаза.
3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметив на стене две точки, одна под другой на расстоянии 50 сантиметров. Перевести взор с точки на точку.
4. Созерцание точки в течении 20 секунд. (один из йоговских приемов отдыха)
5. Сведите взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Вернуть взор в первоначальное положение. Несколько таких упражнений и появиться легкое головокружение и сонливость.



Упражнения на развитие глазодвигательных мышц

Различные виды дорожек: «Улитка»,
«Кораблик», «Неваляшка», «Ёлка».

Такую гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек, рифмовок. Такие рифмовки дети сами сочиняют с большим удовольствием.



Улитка



К нам ползет улитка
Маленькие ножки,
Круглая головка,
На головке – рожки.
Домик у улитки есть.
Комнат в домике не
счесть.



Неваляшка



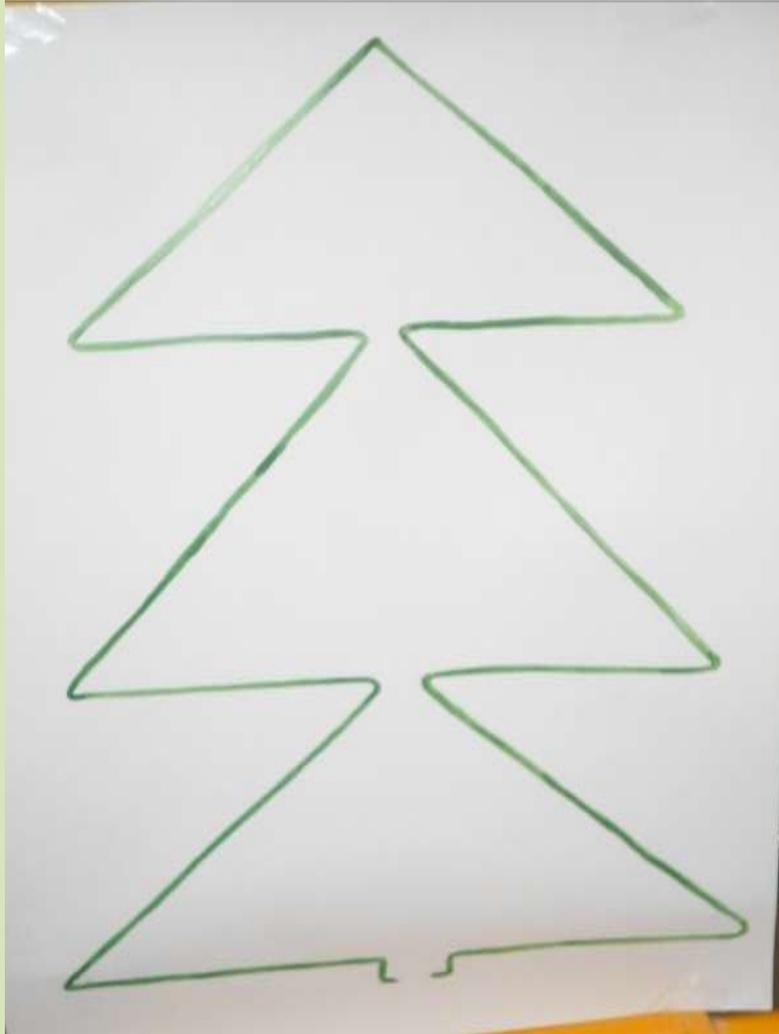
Ванька – встань-ка,
Неваляшка.

Очень яркая рубашка.

Ты все время так стоишь,
Очень весело звенишь.



Ёлочка

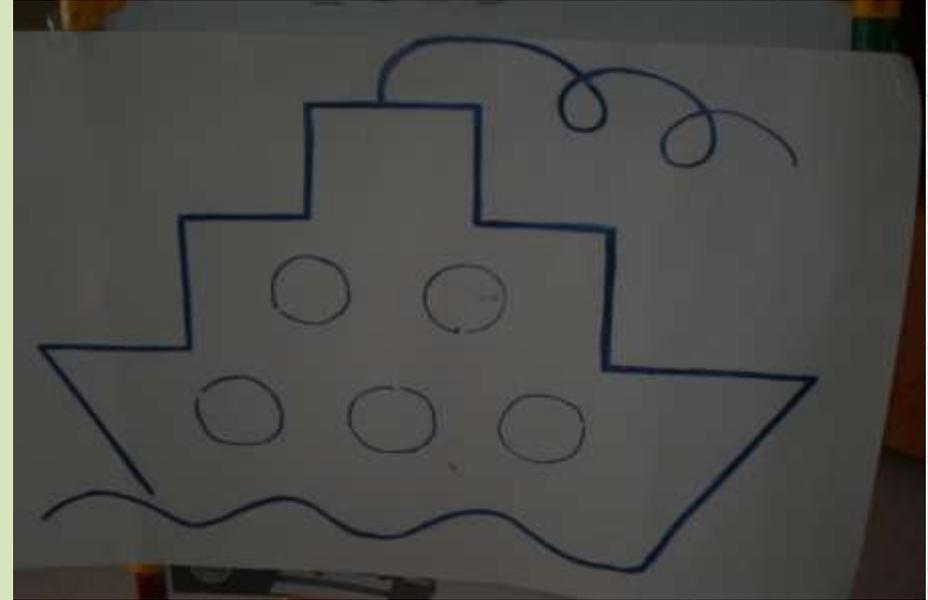


Наша ёлочка стоит,
ветерок по ней бежит.
Побежал по веткам
ввысь,
А потом спустился вниз.
Вот.

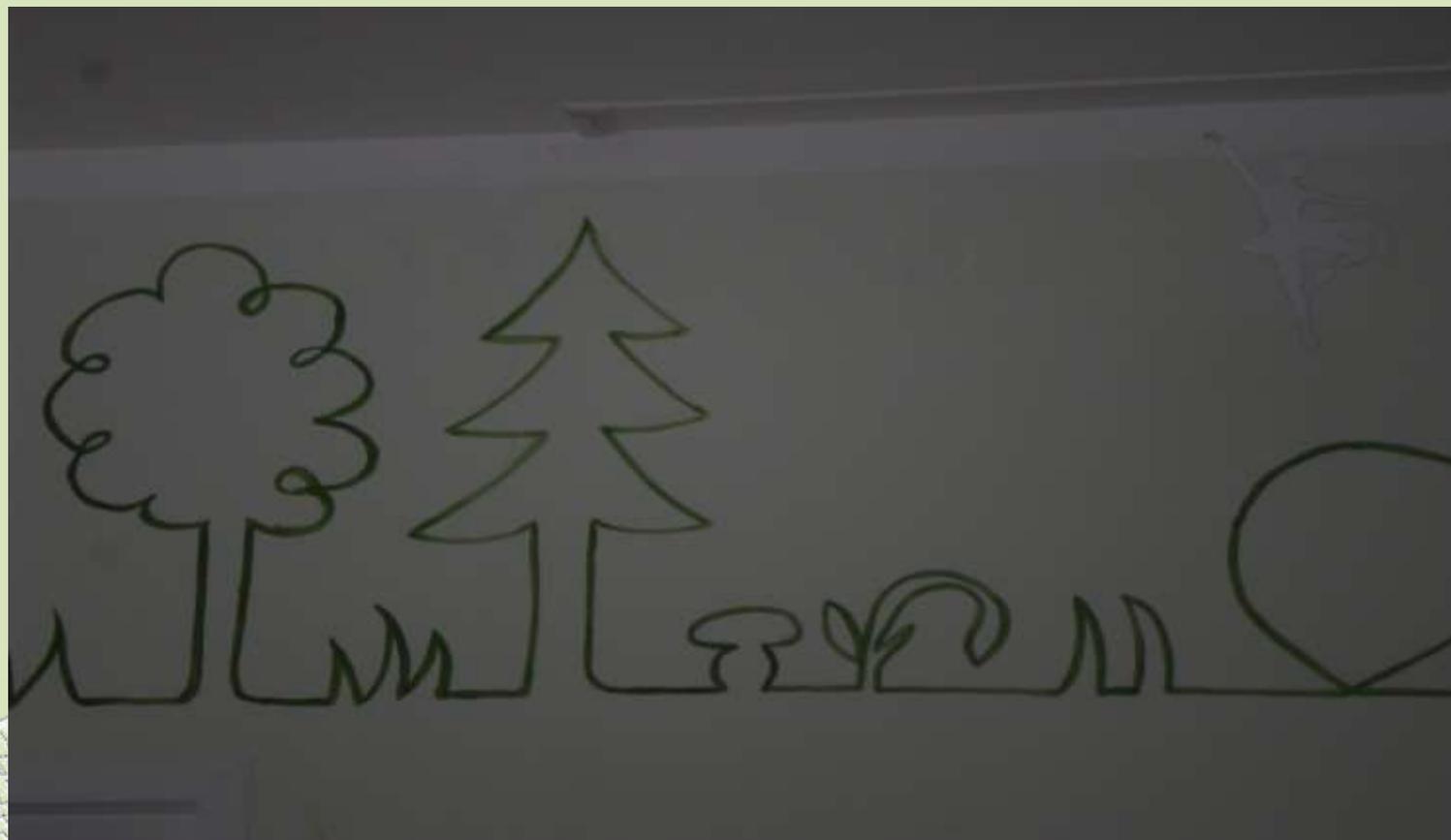


Кораблик

Кончилось время снега и льда.
Берег реки затопила вода.
Здесь по реке поплывёт
пароход
Палуба, рубка, каюта – вперед!
Дым из трубы парохода идет.



Зрительные дорожки на стене



Цветные дорожки

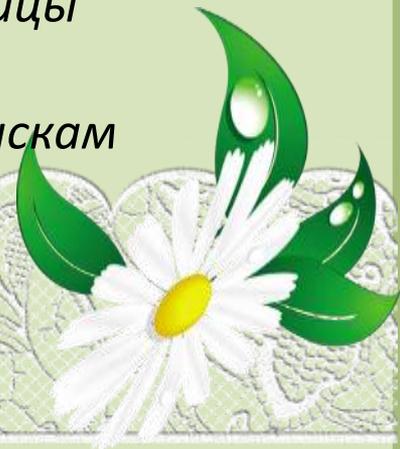


Упражнения на развитие двигательных мышц глаза

*Раз – налево, два на право,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше
Тренируем мышцы глаз
Видеть скоро будем лучше
Убедитесь вы сейчас.
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много
Чтоб усилить в тысячу раз!*

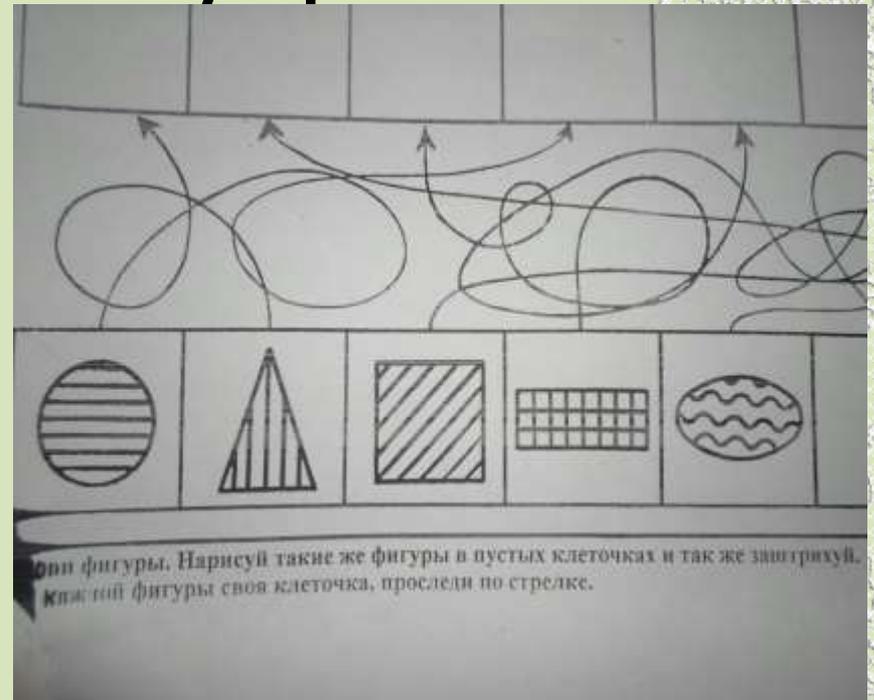
*посмотреть налево, направо
Посмотреть вверх, вниз
Круговые движения глазами:
На лево –вверх -на право -вниз
посмотреть на пальцы руки
посмотреть вдаль
быстро поморгать*

*нажать возле переносицы
веки от переносицы к вискам
От виска к переносицы.*



Комбинированные упражнения

Все виды дорожек, где дети выполняют упражнения с движением рукой. (проведи пальцем по дорожке, соедини предметы, начерти линию точно по середине, лабиринты)



Комплекс упражнений

- 1.И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вздох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. 5-6 раз.
- 2.И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть. 4 раза.
- 3.И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на левый локоть. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.
- 4.И.п. – сидя. Посмотреть прямо перед собой на любой объект 2-3 секунды, поставить руку по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. 5-6 раз.
- 5.И.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, вдох, следить за движением руки, не поднимая головы, руки опустить, выдох. 4-5 раз.

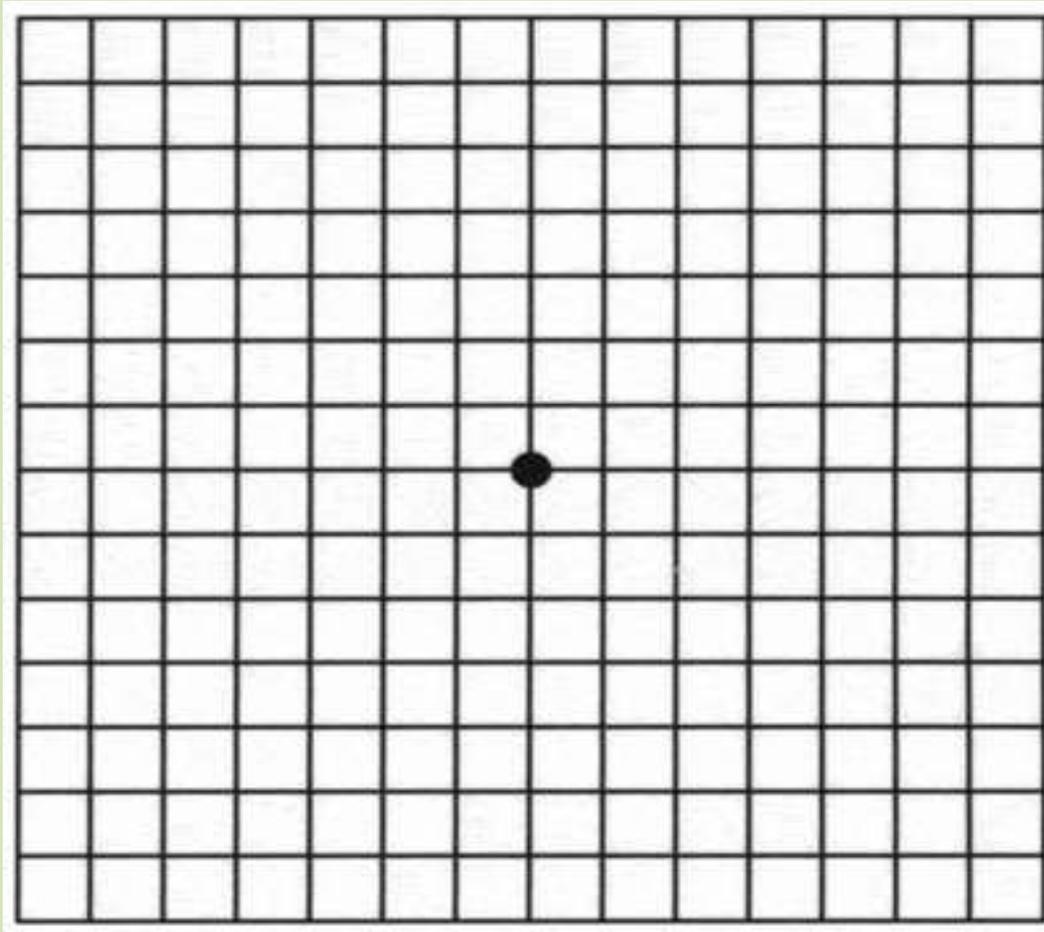


Комплекс для уставших глаз

- 1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. 5 раз
- 2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями. От носа к вискам и от виска к носу.
- 3. Закройте глаза, расслабьте брови. Поворачивайте глазными яблоками слева направо, и справа налево. 10 раз
- 4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. 10 раз.
- 5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких выдоха. 3 раза.

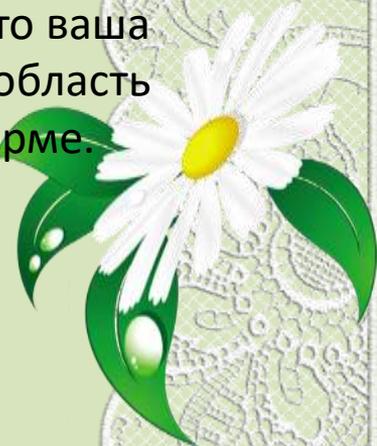


Тест Амслера

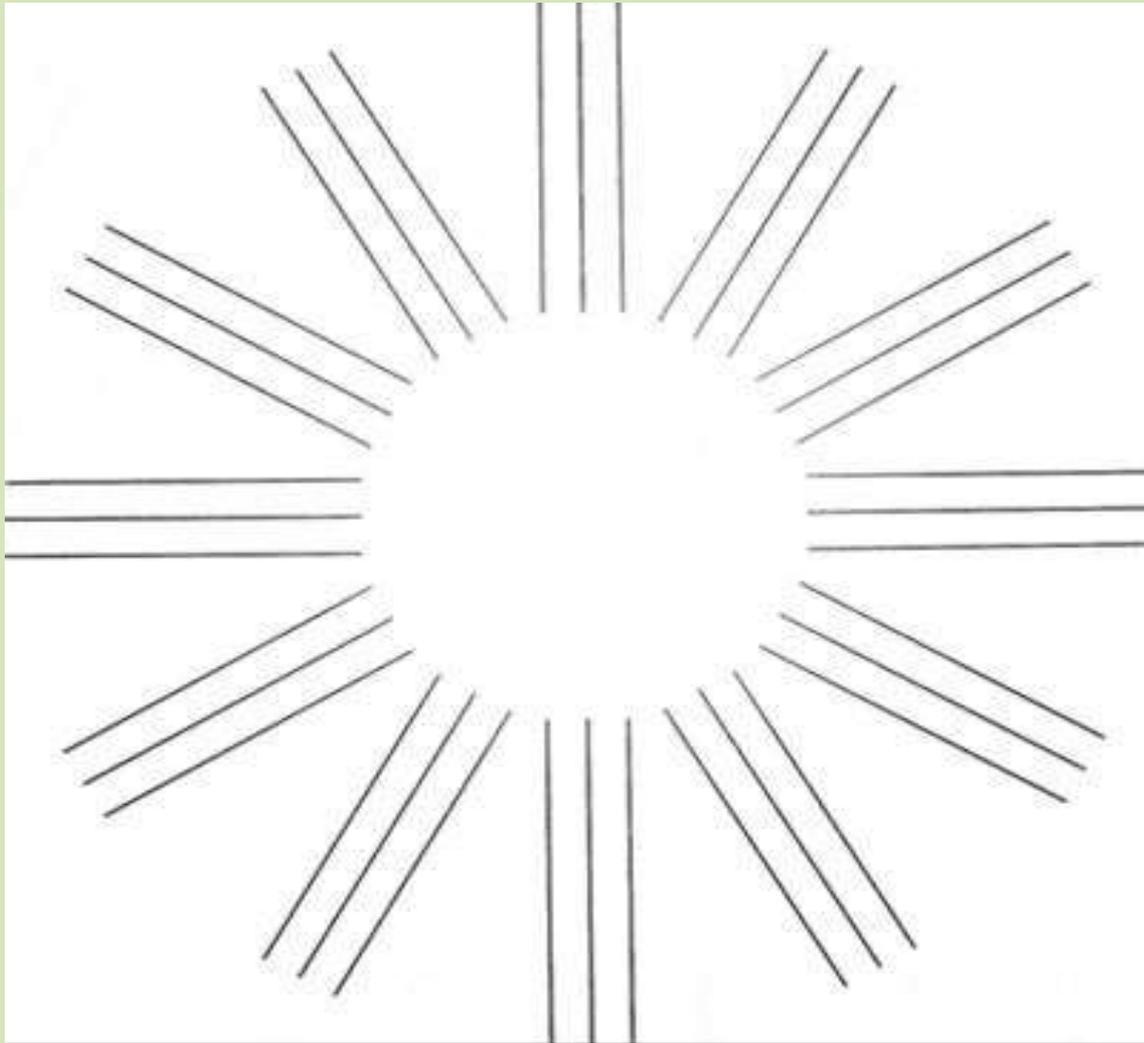


Этот тест позволит выявить одно из главных заболеваний – патологию центральной сетчатки.

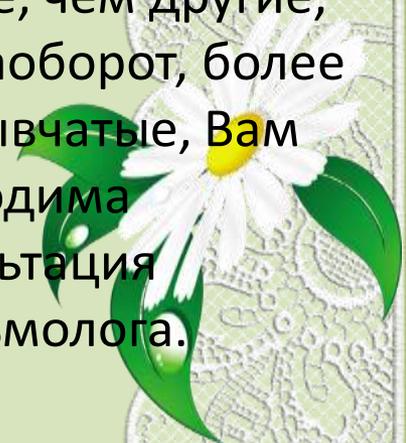
Рисунок должен находиться на расстоянии 30 см от ваших глаз. Закройте один глаз и посмотрите на рисунок несколько секунд. Повторите то же вторым глазом. Если все линии ровные и нет искривлений и серых пятен, то ваша центральная область сетчатки в норме.



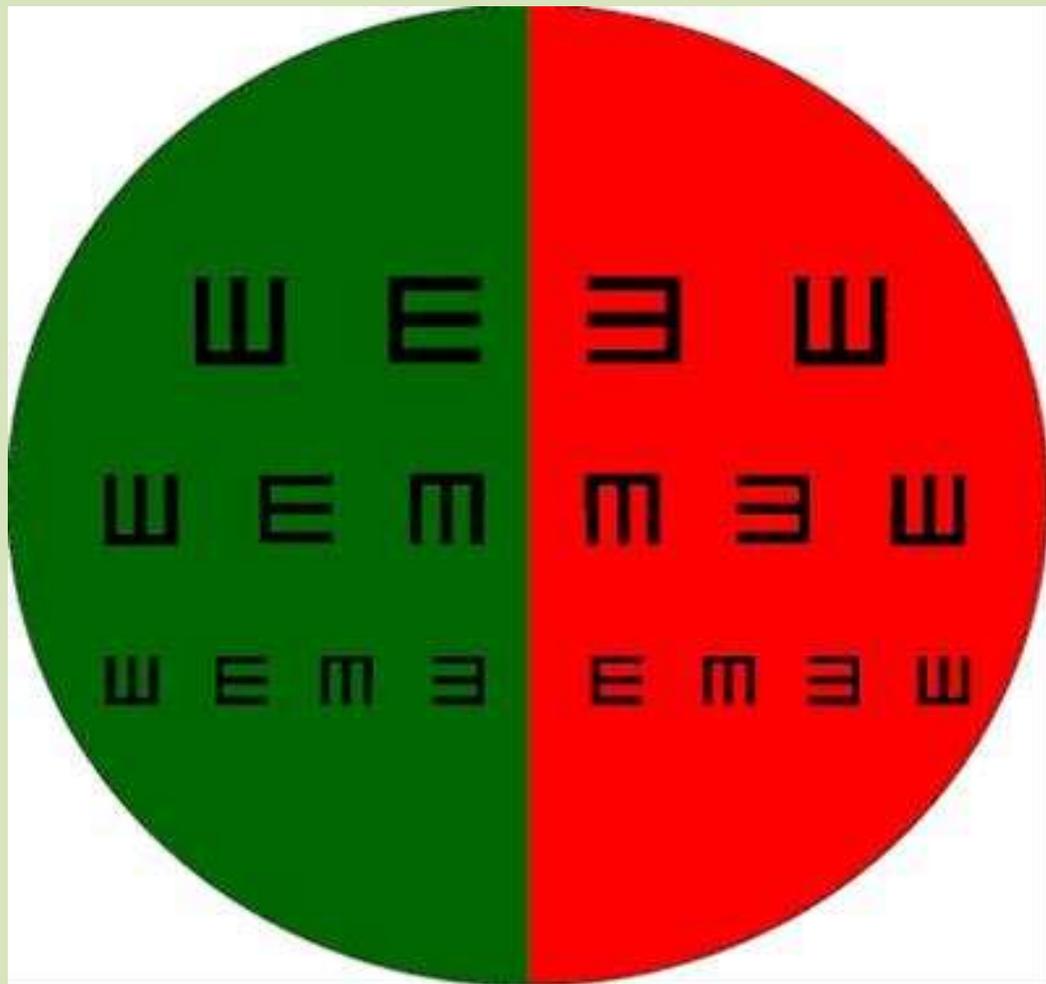
Тест на астигматизм



Для выполнения теста отойдите на 2-4 шага от монитора, закройте один глаз и посмотрите на рисунок (затем сделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.



Тест на близорукость и дальнозоркость



Посмотрите на круг
каждым глазом по
очереди. Если вам
кажется , что
изображение на
красном фоне более
чёткое, то у вас
близорукость. Если на
зелёном –
дальнозоркость.



Работа педагога с детьми с детьми



Работа детей самостоятельно



Анкета

1. Важность темы в данный период времени _____

2. Полезность информации _____

3. Качество подобранного материала _____

4. Что понравилось больше всего _____

5. По каким технологиям здоровосбережения вам требуется помощь _____

6. Какую форму по оказанию помощи по данной теме считаете наиболее эффективной
(консультация, мастер-класс, открытый показ, беседа, буклет) _____

7. Замечания и предложения _____





***Спасибо за
внимание***

Будьте здоровы