

Мастер-класс для воспитателей на тему: «Гимнастика для глаз, как здоровьесберегающая технология»

Цель: применение гимнастики для глаз в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с элементами гимнастики для глаз с целью повышения их профессиональной компетентности.
2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Ход мастер – класса

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

Приглашаем поиграть
И проблемы порешать.
Что-то вспомнить, повторить,
Что не знаем, подучить.

И так, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс **« Гимнастика для глаз, как здоровьесберегающая технология».**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений..

Всем известно, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной

деятельности ДОУ.. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

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

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с

помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 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 важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида: **- с предметами** или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей или изображением каких-либо цветных фигур (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенных линий разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий

характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу

PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Следовательно можно выделить следующие формы зрительной гимнастики:

- игровая пятиминутка с разными предметами;**
- использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);**
- гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;**
- опора на схему и зрительные метки;**
- электронная гимнастика.**

Разновидности зрительной гимнастики

На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу-вверх, сверху вниз.

Гимнастика и Метка на стекле (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Пальминг (автор У.Бейтс) является разновидностью гимнастики для глаз и как раз-таки помогает им отдохнуть. Этот метод используем на своих занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время педагог включает спокойную музыку или читает стихи по лексической теме.

Условия: Для проведения не требует специальных условий.

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

Упражнения рекомендуется проводить дважды в день со всеми детьми или индивидуально.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

Правила проведения зрительной гимнастики. При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- **всегда снимать очки**
- **сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их**
- **следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным**
- **сосредоточить все внимание на глазах**
- **после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.**

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крыльшками бабочка».

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз,

а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, изображения, различные тренажеры, специальные схемы, таблицы, ИКТ.

Демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей

Упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстроту реакции ребенка. Зрительную гимнастику можно начать с вращательных движений глаз (влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения), в конце упражнений обязательно надо выполнять вращательные движения глазами.

На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, на последующих занятиях дети проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза. Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет самостоятельно, то есть как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное.

Для того, чтобы занятия были интересными и эффективными, учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, все они должны быть построены в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Работу следует начинать с подбора комплексов зрительной гимнастики, с учетом тематического плана (приложение 1-2).

Информацию по зрительной гимнастике необходимо предлагать для ознакомления родителям. Для этого воспитатель периодически вывешивает в уголке здоровья в раздевалке соответствующие памятки или плакаты. Профилактический эффект от зрительной гимнастики достигается при постоянном ее проведении!