**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №2 «Рябинушка»**

**Программа по самообразованию воспитателя**

**Доровских Елены Алексеевны**

**Тема: «Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология»**

**2021- 2022 учебный год**

Подготовительная группа

(возрастная группа)

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

**Актуальность**

На данный момент в моей подготовительной группе есть дети с проблемой со зрением. Поэтому я взяла такую тему по самообразованию.

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

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 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.

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**ПРОБЛЕМА:**

несвоевременная профилактика зрения;

пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение;

полное отсутствие или частичное просвещение родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

**Общие рекомендации:**

При планировании НОД с использованием ИКТ 1 раз в неделю мы рекомендуем за месяц разучивать и использовать 1 гимнастику для глаз в стихах , а на 4 раз использовать гимнастику с предметами или без предметов, в виде комплексов движений.

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 походу 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.

**Виды гимнастик.**

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 (например, комплекс 4 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 (изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно 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.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Перспективный план по работе с детьми

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Формы работы | |
| С детьми | Самообразование |
| Сентябрь |  | Изучение литературы, подборка картотеки, |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь | *Беседы*  *с детьми по теме:*  **«Что мы знаем о глазах?»**  *Цель: Выявить представления детей о глазах, зрении.*  **«Как ухаживать за своими**  **глазками»**  *Цель: Дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших*  *органов чувств человека*  **Гимнастика для глаз:** *укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость, расслабляет мускулатуру шеи и плеч*  **«Солнечный зайчик»,**  **«Белочка»,**  **«Самолет»**  **Плакат «Гимнастика для глаз»**  **Упражнение: «Просыпайся глазок»**  Рисование:  **«Мои красивые глазки»**  **Упражнение на снятие зрительного напряжения** *(метка Аветисова)*  Комплекс упражнения  **"Снежинки"**  **Строение человеческого**  **глаза – плакат.**  *Цель: Познакомить детей со строением глаза, расширять пассивный словарь дошкольников:"зрачок", сетчатка","радужная оболочка", "глазной нерв", "хрусталик", "мышцы глаза"; продолжать формировать интерес к здоровью человека* | Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала для занятий; природного материала, бросового материала для ручного труда  Оформление уголка в группе |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Формы работы | |
| С детьми | Самообразование |
| Январь  Февраль  Март | Беседа **«Берегите глаза! »**  *Цель: Разъяснить детям простейшие*  *правила гигиены зрения и охраны глаз от повреждений.*  **Плакат «Гимнастика для глаз»**  **Игры**  **«Настроение»,**  **«Мигалочки»**  *Цель: Формировать представление о том, что глаза могут выполнять*  *несколько функций*.  **Гимнастика для глаз:** *укрепляет глазные мышцы, снимает с глаз усталость,расслабляет мускулатуру шеи и плеч*  **«Зайчик»**  **«Ветер»**  **«Кошка»**  Упражнение: **«На море»**  Упражнение для глаз **(по методике йогов)**  Комплекс упражнения  **«Лучик солнца»**  **Использование тренажера Базарного. В.Ф**  **Показ видеофильмов.**  - Гимнастика для глазок. |  |
| Апрель  Май | **Упражнение: «Послушные глазки»**  Гимнастика для глаз  **«Буратино»**  **«Дождик»**  Гимнастика для глаз **«Все больного навещают»**  Комплекс упражнения **«Веселая неделька»**  Рисование **«Цветные лабиринты»**  **Показ видеофильмов.**  - Как сохранить зрение  **Совместная деятельность игры** - упражнения по профилактике здорового зрения.  - Сортировка и нанизывание бусинок на нить. |  |

Перспективный план по работе с родителями

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| Родителям |
| Сентябрь |  |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь | Консультация  **«Как нужно заботиться о глазах»**  Консультация  **«Как сберечь детские глазки?»**  Памятка  **«Десять правил, позволяющих сохранить зрение у ребёнка».** |
| Январь  Февраль  Март | Консультация  **«Рекомендации офтальмолога по организации занятий в домашних условиях»**  Памятка  **«Если ребенку прописали очки»**  Консультация  **«Профилактика глазного травматизма»** |
| Апрель  Май | Консультация  **«Массаж биологических точек с нарушением зрения»**  Мастер –класс **«Изготовление тренажера для глаз «Бабочка»»**  Памятка  **«Острые конъюнктивиты у детей»** |

Перспективный план по работе с педагогами

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| Педагогами |
| Сентябрь |  |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь | Буклет  **«Берегите зрение детей»**  Памятка  **«Комплекс упражнений для повышения остроты зрения».** |
| Январь  Февраль  Март | Буклет  **«Компьютер или здоровье: выбрать или совместить?»**  Памятка  **«Правила по охране зрения»**  Рекомендация  **«Охрана зрения»** |
| Апрель  Май | Консультация  **«Массаж биологических точек с нарушением зрения»**  Мастер - класс **«Изготовление тренажера для глаз «Бабочка»»**  Памятка  **«Острые конъюнктивиты у детей»** |