

# **Здоровьесозидающая среда в детском саду и школе.**

## **Здоровьесберегающие технологии.**

### **Гимнастика для глаз.**

*Составитель:  
музыкальный руководитель  
Степаненкова Л.А.*

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.

Еще в древние времена в гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами (повороты, круговые движения, моргания и др.).

Несомненно, они приносят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области, хорошо снимают умственное утомление. После таких упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее.

Причины положительного воздействия таких упражнений:

- укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение, глаза получают возможность свободно двигаться (для близоруких, дальнозорких людей и даже для людей, страдающих возрастной дальнозоркостью, это имеет огромное значение);
- при ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость до преклонного возраста;
- активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. 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 крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

### **Упражнения со зрительными стимулами (предметами):**

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие: обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой

педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей.

### **Упражнения можно сопровождать стихами.**

#### **«Птичка»**

Летели птички,

*(Прослеживание глазами за птичкой по кругу.)*

Как они летели, *(Вправо-влево.)*

Все люди глядели.

Как они садились. *(Вверх-вниз.)*

Все люди дивились.

#### **«Лошадка»**

Мы поскачем

*(Прослеживание на лошадке глазами за предметом.)*

Вправо-влево. *(Вправо-влево.)*

Вверх-вниз. *(Вверх-вниз.)*

### **Работа со схемами и малыми офтальмотренажерами.**

В работе педагоги часто используют офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

На схемах (лист ватмана размером 1x2 м) изображаем какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагаем «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводим в положении

сидя или стоя. Педагог предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяем 5-6 раз.