

**Сообщение на педсовете по теме:
«Зрительная гимнастика как здоровьесберегающая технология в
ДОУ»**

**Составитель:
воспитатель старшей группы
МБДОУ ЦРР д/с № 11 «Малыш»
Жабылёва Т.Н.**

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

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. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. И основная задача взрослых состоит в том, чтобы помочь малышам сохранить здоровье всего организма на долгие годы. Поэтому с самых ранних лет нужно приучать деток к определенным манипуляциям, которые помогут им поддерживать оптимальное состояние органов и систем в дальнейшей жизни.

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. 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 современным 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.

Для проведения гимнастики для глаз не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

При проведении очень важен наглядный показ действий педагога.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме ОД.

Существует несколько видов гимнастики для глаз.

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:

1) С предметам. Например: 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.

2) Без атрибутов (*никакие предметы и плакаты не используются*);

3) 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 удобном месте (*над доской, на боковой стене и даже на потолке*). По просьбе педагога дети начинают «*пробежать*» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.

4) 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.

В своей деятельности я стараюсь использовать с дошкольниками все виды гимнастик для глаз, разумно их чередуя.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения я предлагаю в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны детям.

При планировании гимнастики я учитываю принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем перехожу к более сложным движениям с использованием стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст вначале использую небольшой (до 4 строк, а затем перехожу к более длинным).

На первых занятиях я одновременно с чтением стихотворения выполняю движения глазами, дети за мной повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии

с текстом. Интереснее всего в нашей группе 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.

Большой популярностью у детей моей группы пользуются такие упражнения:

«*Ладони*» — закрывания ладонями глаз на тридцать секунд для снятия напряжения глаз.

«*Филин*» — ребенку предлагают крепко зажмуриться, а потом быстро открыть глаза максимально и зафиксировать на несколько секунд.

«*Далеко-близко*» — игра, во время которой ребенок переводит глаза с предмета в комнате на далеко расположенный за окном объект.

«*Листья*» — следить взглядом за падающими листьями с неподвижной головой.

«*Солнышко*» — повторять глазами траекторию движения солнца (*слева кверху и направо вниз*).

Кроме того, детям очень нравится мультимедийная гимнастика для глаз.

Я слежу, чтобы дети во время проведения зрительной гимнастики не уставали, а после гимнастики практикую расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «*лево*», «*право*», «*поворот*», «*разворот*». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Глаза являются наиболее ценным органом чувств, так как мы получаем через них примерно девяносто процентов информации. Хорошее зрение нужно для всех сфер деятельности – повседневной жизни, отдыха и учебы. Но каждый современный ребенок сталкивается ежедневно с огромнейшими нагрузками на глаза, при этом зрительный аппарат может отдохнуть лишь во время сна. Значительное количество проблем со зрением формируются еще в раннем детском возрасте, поэтому крайне важную роль играет предупреждение их появления.

Как утверждают специалисты, гимнастика для глаз помогает всем без исключения улучшить зрение и поддержать его на должном уровне.

Достоинство гимнастики для глаз заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.