**Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология**

Выполнила: Зубкова Л.О.

с. Абатское, 10.10.2019 год

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

**Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.**

Для гармоничного развития личности самым необходимым условием является здоровье. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

 В настоящее время практически невозможно найти человека, не знающего проблем со зрением.

Зрение можно улучшить так же, как это удается с другими частями тела, с помощью упражнений. 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.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Т.е. гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**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 или 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), т. е комплексы по словесным инструкциям;

— с использованием зрительных тренажеров (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. «Тренажеры» можно придумать самим и изготовить их  из подручных средств. Для изготовления тренажеров я использовала цветную пленку, потолочные плиты, картон, разные картинки. Также широко  использую в работе тренажеры, разработанные разными авторами (специалистами института глазных болезней им. Гельмгольца, Ю. Хвана, джанет Гудрих, Мэрилин Рой, Роберто Каплана и др.), которые  адаптировала для занятий с дошкольниками, схем Базарнова, различные лабиринты. При прохождении лабиринтов используются указки с прикрепленной на конце картинкой, маленькие игрушки, гимнастические катки, мячики и.т.д.

— 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.

**При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:**   
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.   
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.   
4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.   
Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.   
У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.   
Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Воспитатель прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.   
Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения направленные на развитие зрительного анализатора.   
После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Задачей любого занятия в системе дополнительного образования является: создание условий для включения ребенка в процесс творчества и нахождение методов, адекватного его психофизиологическим особенностям, помогающих формированию позитивного мышления и его способности к "конструированию” собственного здоровья.

Что дают занятия бисероплетением ребенку?

Кроме пользы, которая важна для педагога и родителей,  бисероплетение  - это еще и увлекательный для ребенка процесс создания из отдельных ярких бусинок разных изделий: животных, растений, человечков  и превращение их в украшения, детали открыток, сувениры или просто игрушки. Вот такой, этот бисер. Будет ли ребенок в дальнейшем врачом, инженером, дизайнером, актером, успешным бизнесменом хорошо развитое воображение ему не повредит.

Занятия бисероплетением требуют в тоже время концентрации внимания, нагрузки на зрение и опорно-двигательный аппарат.

***И в конце, хочу отметить что, эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.***