

Зрительная гимнастика в ДОУ

Карпеева Ксения Викторовна

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 44»

Слайд 1

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие «здоровье сберегающие технологии» прочно вошло во все элементы образовательной системы, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Слайд 2

Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

Слайд 3

Болезни глаз у детей – не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения.

Особое внимание необходимо обращать на детей, входящих в «группу риска».

Слайд 4

К сожалению, данные специалистов неутешительны: у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция.

Слайд 5

Перед педагогами стоит важная задача: сохранить зрение детей и остановить болезни, если они уже возникли, уделять большое внимание охране и гигиене зрения детей, проведение игр и упражнений, способствующих улучшению зрительных функций.

Слайд 6

Обязательным компонентом коррекционной работы, проводимой с детьми в детском саду, являются:

- игровая зрительная гимнастика, разнообразная по форме и содержанию. В упражнениях включаются игровые, сюжетные моменты, Стихи, потешки.

- использование зрительных тренажеров (офтальмо тренажёров)

Слайд 7

С целями зрительной гимнастики вы можете ознакомиться на слайде, Значением же гимнастики для глаз является благотворное влияние на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

Слайд 8

Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Слайд 9

Виды зрительных гимнастик: с использованием художественного слова; с опорой на схему; с сигнальными метками; с индивидуальными офтальмотренажерами; с настенными и потолочными офтальмотренажерами; электронные зрительные или мультимедийные гимнастики.

Слайд 10

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.

Слайд 11

Провели гимнастику

Слайд 12

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.

Слайд 13

«Держалки». Поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

Слайд 14

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким, не очень большим, Предмет

показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные - располагаются дальше.

Слайд 15

Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д. Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

Слайд 16

Также для зрительной гимнастики используются специальные таблицы.

В различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия на стене фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуем в разноудаленных участках комнаты (например, в углах потолка).

Слайд 17

Настенные офтальмотренажеры.

Схема размещается на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

В проведении любых видов зрительных гимнастик следует отмечать старание, желание и результаты детей.

Слайд 18

(картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

Каждому упражнению желательно придать игровой характер. Можно на кончик указки прикрепить маленькую игрушку и отправиться вместе с ней путешествовать. Упражнения выполняются стоя.

Слайд 19

Потолочные офтальмотренажеры - это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей; (большого размера офтальмотренажёр рисуется на потолке);

Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы-траектории, а затем «обегать».

Слайд 20

Лучший отдых для глаз расслабление /пальминг/. Его можно выполнять в положении лежа, сидя, стоя. Надо растереть ладонь о ладонь до появления приятного тепла, легко положить ладони на глаза, скрещивая на лбу. При этом глаза надо закрыть на 20-30 секунд. Каждый ребенок скажет шепотом «Доброе утро, мои родные. Вы проснулись, я очень рад. Вот сейчас я вас пожалею, погрею. Потому что вы помогаете мне все вокруг видеть. Помогаете мне жить. Спасибо вам».

Слайд 21

Перечисленные тренажеры используются для разминок и упражнений, как во время занятий, так и в свободной деятельности детей, индивидуально и группами. Все пособия и приспособления изготавливаются воспитателями ДОУ.

Слайд 22

Специальные упражнения, гимнастика для глаз так же важны, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, а это способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

Слайд 23

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, ведь для них характерна неустойчивость нервных процессов.

Дети быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее Эффективность.

Основная задача воспитателя – создать условия для недопущения переутомления, своевременно снять его при возникновении.