**Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы**

**Гимназия № 1637 (структурное подразделение дошкольного образования №2)**

111401, Москва, ул. Металлургов, д.16 тел.(495)304-08-72

e-mail: gou724@newmail.ru (495)304-03-00

Куракина О.С., воспитатель

**Консультация для педагогов: «Различные формы и виды оздоровительных мероприятий обеспечивающих сохранение и укрепление зрения у детей».**

В последнее десятилетие специалисты отмечают, что наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. У них отмечается выраженный рост распространённости функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижение функциональных возможностей. В этих условиях необходимо оптимизировать коррекционно-педагогическую работу по физическому воспитанию дошкольников с нарушениями зрения, сочетающей в себе физическое совершенство и уровень социальной компетентности, обеспечивающей становление жизненно необходимых знаний, умений, навыков и воспитание сознательного, внимательного отношения к своему здоровью.

Осуществление профилактических и оздоровительных технологий в образовательном учреждении предполагает совместную деятельность администрации, медицинского персонала и педагогов.

Задачами оптимизации коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими нарушения зрения, являются:

* определение психолого-педагогических условий проявления и развития  
  детской индивидуальности;
* воспитание сознательного, внимательного отношения к своему здоровью, понимания и стремления к здоровому образу жизни;
* формирование физической и социальной готовности к обучению в школе;
* коррекция недостатков физических и личностных качеств детей с нарушениями зрения.

Решение этих задач требует учёта специфики содержания и организации мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, закаливания, развития движений с учётом психофизических возможностей ребёнка.

   Основными принципами организации, проведения системы профилактических и оздоровительных мероприятий в образовательных организациях можно считать:

* комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья детей;
* непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
* использование доступных технологий;
* повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счёт соблюдения в образовательной организации санитарных норм и правил.

Для правильной организации физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо знать особенности их психофизического и функционального развития. Чтобы эффективно организовать и целенаправленно провести коррекционно-педагогическую работу, педагог должен хорошо знать состав и структуру нарушенных зрительных функций у каждого ребёнка, диагноз заболевания и вытекающие из этих данных рекомендации специалистов. Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов движений и упражнений, должно строиться на основе рекомендаций врачей: врача-офтальмолога, ортопеда, невролога, педиатра и других.

Физическое развитие детей с нарушением зрения  в дошкольном возрасте имеет свои особенности. Нарушение восприятия окружающего предметного мира и сложности в ориентировке в процессе передвижения, способствуют сдержанному и малоподвижному образу поведения у детей. У них  преобладает тонус мышц-сгибателей, что приводит в последствие к нарушению осанки. Именно поэтому ребенок не должен более 15 минут сидеть за столом без движения. Для снятия усталости и формирования правильной осанки, им показано выполнение следующих физических упражнений: различные виды оздоровительной ходьбы с движениями рук (до 2 мин.).

Важно в дошкольном возрасте продолжать развитие кистей рук: горизонтальная и вертикальная штриховка, рисование, лепка, игра на фортепиано и струнных музыкальных инструментах. Вместе с тем целесообразно уже в среднем дошкольном возрасте вводить упражнения для кистей рук в виде ритмичного сжимания и разжимания пальцев, поочередного смыкания первого пальца с остальными на каждой руке — «пальчики здороваются», изображения пальцами силуэтов зверей («коза», «заяц», «собака»). Такие упражнения способствуют развитию точной координации мелких движений рук.

Необходимыми условиями оздоровительных мероприятий обеспечивающих сохранение и укрепление зрения у детей являются разработка специального оборудования для коррекции нарушенных двигательных функций, введение пропедевтических курсов в процессе овладения сложными видами движений, проведение специальной коррекционной гимнастики.

Специальное оборудование необходимо располагать там, где проводятся занятия по физической культуре, пропедевтическая подготовка детей к овладению основными движениями, занятия по индивидуальной коррекции, а также упражнения на тренажерах. Физкультурное оборудование для основных движений и ОРУ (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, жгуты, канаты, веревки, гимнастические доски, скамейки и др.) должно иметь специальные метки в виде ярко окрашенной точки диаметром от 3 до 5 мм. С помощью таких пособий дети ориентируются при выполнении ОРУ, выполняя действие в указанном направлении, определяют место сосредоточения взора, находят место для прыжков, определяют расстояние до объекта. Такие обозначения помогают детям координировать действия рук и глаза, согласовывать движения руки и ноги, определять направления при движении и своё положение в пространстве, делая при этом зрительный анализ своих действий и товарища. Развитию зрительного восприятия у детей способствуют подводящие дорожки к снарядам. На дорожки наносят различные разметки (круги, прямоугольники, прямые и волнистые линии, плоскостное изображение стоп), что помогает детям двигаться к месту выполнения заданий уверенно, без зрительного напряжения, сохранять при этом правильную осанку и положение головы.

Особое внимание при занятиях физкультурой и спортом следует уделять соблюдению мер профилактики нарушений зрения и снижения работоспособности мышц глаза. Проведение офтальмологических пауз не требует специально созданных условий. Их можно включать как в обычные занятия, так и режимные моменты. Выполняются они без очков и напряжения зрения в течении3-4 минут. При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Основным приёмом проведения офтальмологических пауз с детьми является наглядный показ действий педагога. Учитывая особенности дошкольного возраста, можно использовать сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом, которые демонстрируется на уровне глаз детей, и служат для них ориентиром при выполнении движений глазами.

Растить здорового и физически развитого ребенка главная забота  каждого родителя и педагога. Методы, приемы, навыки необходимые для этого приходится совершенствовать всю жизнь. Ребенок нуждается в постоянном наблюдении со стороны взрослого, особенно в дошкольном возрасте.  Родители и педагоги выступают в роли защитника и помощника при овладении ребенком необходимыми навыками и умениями  для укрепления, развития и сохранения  своего здоровья.

Литература:  
1. Коррекционно-воспитательная работа со слабовидящими детьми дошкольного возраста/сост.: А.В. Лазаренко. Т. П. Свиридюк. - Киев, 1984 г.  
2.  Нагаева Т.И. Нарушения зрения у дошкольников: развитие пространственной ориентировки/Т.И. Нагаева. – Ростов-Н/Д: Феникс, 2008 г.  
3. Обучение и воспитание детей с нарушениями зрения в дошкольном учреждении/сост.: Л.И. Плаксина, Л.Ю. Феоктистова. – М.: Просвещение, 1978 г.