Шумский детский сад – структурное подразделение Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Усть-Рубахинский детский сад общеразвивающего вида»

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**«Окогимнастика – гимнастика для глаз»**

 **Педагог**

 **1й квалификационной категории Тарасенко Валентина Владимировна**

АКТУАЛЬНОСТЬ.

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

Гимнастика для глаз мною выбрана не случайно, так как работая с детьми среднего возраста, я обратила внимание на то,что дети приходя из дома в детский сад на мой вопрос чем вы занимались в выходные дни, в большенстве случаев отвечали, что играли в компьютер,или смотрели телевизор. Но не для кого не секрет,что в век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Всем известно, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. 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 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.

 Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

 Время: Выполняются 2-4 мин.

 Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

 Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

 Общие рекомендации:При планировании ОД с использованием ИКТ 1 раз в неделю мы рекомендуем разучивать и использовать 1 гимнастику для глаз в стихах (например, кошка), а раз использовать гимнастику с предметами или без предметов, в виде комплексов движений.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекса в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

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

 При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем и переходить к другим видам.

Работа с офтальмотренажерами

Офтальмотренажер снимает физическую и психоэмоциональную напряженность, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

Работа с малыми офтальмотренажерами помогают улучшить зрение, они интересны для детей.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные и др.

**Этапы обучения детей работе на офтальмотренажерах**:

**Подготовительный этап**: ознакомление с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям, обращает внимание на точность движения, которое не выходит за контур линии. Предлагает детям следить глазами за указкой.

**Основной этап**: ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

**Заключительный этап:** дети самостоятельно, без указки работают на офтальмотренажере.

Я хочу представить некоторые из видов,которые мы уже используем в своей практике.

1 вид

- с предметами . Например изображение животного. Размер 15 см.

2 вид

- с использованием специальных полей (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.

3вид сигнальные метки. Аветистова.

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.

**Картотека гимнастики для глаз**

 I Комплекс

 1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

 2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

 3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

 -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

 -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

 -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

 -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

IV Комплекс

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).1. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

 2. «… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

 3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

 4. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

V Комплекс

"Дождик"

 Дождик, дождик, пуще лей.

 Смотрят вверх.

 Капай, капель не жалей.

 Смотрят вниз.

 Только нас не замочи.

 Делают круговые движения глазами.

 Зря в окошко не стучи

VI Комплекс

"Ветер"

 Ветер дует нам в лицо.

 Часто моргают веками.

 Закачалось дepевцо.

 Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

 Ветер тише, тише, тише...

 Медленно приседают, опуская глаза вниз.

 Деревца все выше, выше.

 Встают и глаза поднимают вверх.

VII Комплекс

"Рисование носом"

 Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

VIII Комплекс

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

 Закрывают оба глаза,

 Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

 Продолжают стоять с закрытыми глазами.

 А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

 Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

 Нарисуем букву о, получается легко.

 Глазами рисуют букву о.

 Вверх поднимем, глянем вниз,

 Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

 Вправо, влево повернем,

 Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

IX Комплекс

"Снежинки"

 Мы снежинку увидали,

 Со снежинкою играли.

 Снежинки вправо полетели,

 Дети вправо посмотрели.

 Вот снежинки полетели,

 Дети влево посмотрели.

 Ветер снег вверх поднимал

 И на землю опускал…

 Дети смотрят вверх и вниз.

 Все на землю улеглись.

 Глазки закрываем,

 Глазки отдыхают.

X Комплекс

Лучик солнца

 Лучик, лучик озорной,

 Поиграй-ка ты со мной.

 Моргают глазами.

 Ну-ка, лучик, повернись,

 На глаза мне покажись.

 Делают круговые движения глазами.

 Взгляд я влево отведу,

 Лучик солнца я найду.

 Отводят взгляд влево.

 Теперь вправо посмотрю,

 Снова лучик я найду.

 Отводят взгляд вправо.

XI Комплекс

Бег по дорожкам.

 Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.



