Профилактика нарушений зрения дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий.

 На сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, поэтому наука о здоровье – валеология – стала интенсивно развиваться. Появилось много новых книг, учебников, оздоровительных программ, цель которых – научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно.

 Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Понятие «здоровьесберегающие технологии» прочно вошло во все элементы образовательной системы в ДОУ.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопрос:

как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: cтретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

 В век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, 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.

* Для проведения не требует специальных условий. (Любая гимнастика для глаз проводится стоя).
* Время проведения 2-4 минуты.
* При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).
* Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

***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 (например, работа с расположенными на стенах карточками, на которых нарисованы 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);

- 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 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.

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. 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.

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.

В своей статье я хочу привести интересные игровые упражнения и опыты, которые смогут помочь в работе каждому педагогу.

***Игровые упражнения.***

* Игровое упражнение «Чьи глаза тебе помогут?» (рекомендую проводить после беседы «Чем отличается зрение животных от зрения человека»)

*Цель:* закрепить знания детей об особенностях зрения живых организмов

*Описание игры*. Воспитатель предлагает ребенку ситуацию (пройди по темной пещере, посчитай бисер, достань с морского дна жемчужину и т.п.), для решения проблемы он имеет право «использовать» глаза любого животного.

* Игровое упражнение «Вижу я, видишь ты».

*Цель:* активизировать внимание детей на индивидуальных особенностях зрительного восприятия.

*Описание игры*. Детям предлагается ряд картинок для выявления индивидуальных особенностей восприятия (молодая или старая женщина, заяц или утка и т. п.)

* Игровое упражнение на развитие глазомера.

*Цели*: развивать глазомер детей; учить соотносить величину предметов, длину отрезков и т.п.

*Описание игры*. Детям предлагается выполнить ряд заданий (одновременно могут выполнять несколько детей):

- пометь карандашом центр круга;

- раздели прямоугольник пополам;

- проведи линию такой же длины;

- отрежь полоску такого же размера;

- выложи такую же фигуру.

Затем педагог помогает проверить, насколько верно и точно выполнено задание и по необходимости дает рекомендации.

* Игровое упражнение "Рисование носом"

*Цель:* укрепить глазные мышцы.

Описание игры: 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.

***Глазная гимнастика.***

1."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.

 2.«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.*

 3.«Закрываем мы глаза…»

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.

 4. 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.

 5. "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.*

***Опыты.***

 Опыт № 1.

*Цель:* определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

*Описание.*  Детям предлагается рассмотреть зрачки друг у друга сначала в освещенной комнате, а потом задергивают шторы чтобы создать полумрак. Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света, в течении нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать предметы в сумерках. Педагог подчеркивает, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут различить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток-палочек.

Опыт № 2. "Слепое пятнышко" в глазу (опыт Мариотта).

*Цель:* показать, что при попадании изображения на «слепое пятно» человек перестает видеть данное изображение.

*Описание.* Ребенку предлагают смотреть одним глазом на крестик в левом углу карточки, второй глаз закрыть ладошкой.

Держите рисунок на расстоянии 30 см от глаза.  Медленно приближайте рисунок к глазу, не прекращая смотреть на крестик. Непременно наступит момент, когда чёрный круг справа бесследно исчезнет, хотя обе окружности будут отчётливо видны.



 Опыт №3 «Дырка в рукаве».

*Цель:* развитие объемного зрения.

*Описание.* Сверните в тонкую трубочку лист бумаги (из тетради) и дайте ребенку посмотреть в нее правым глазом на свою руку. Левый глаз тоже должен оставаться открытым! Опыт продолжать пару секунд...

Через пару секунд ребенок увидит, что в его руке дырка! В чем дело?
Каждый глаз видит свою картинку, а мозг старательно совмещает их. Таким образом формируется объемное зрение, и мы можем различать на каком расстоянии от нас находятся разные предметы.
Левый глаз видит окружающие руку предметы, правый - видит только маленький участок твоей руки, а мозг сопоставляет эти картинки.
Вот и дырка в руке.



 В заключение я хочу сказать, что используя, ведущий для ребенка, игровой вид деятельности, мы можем подарить ему здоровье, делая это интересно, весело и на всю жизнь.