**Профилактическая зрительная гимнастика для школьников.**

Энергосберегающие технологии применяются на всех уроках в начальной школе.

Одним из ее видов является зрительная гимнастика, которую можно проводить как элемент физкультминуток, которые присутствуют на каждом уроке в начальной школе.

Проводится зрительная гимнастика для снятия напряжения зрения. Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин), но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение мышц глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Время и место проведения гимнастики

Зрительную гимнастику я провожу в середине урока.

Длительность зрительной гимнастики во время урока составляет 1 мин.

Через неделю упражнения рекомендуется менять.

Зрительная гимнастика

Упражнение 1 со зрительными метками

В классе заранее подвешиваются на стенах, стендах или лежат на партах учащихся зрительные метки. Ими могут быть игрушки, школьные принадлежности или картинки (4 - 6 меток). Предметы или картинки целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет. Сюжеты учитель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре класса находиться доска, на которой может быть прикреплены картинки предметов: пенал, гараж, полка для книг, дерево, клумба, ваза, просто нарисован кружок, обозначающий площадь или школьный двор. Ученикам предлагается проследить взором и собрать в пенал с парт ручки и карандаши, показать проезд машины в гараж, поставить книги и тетради на полку, собрать все листочки на дерево, цветы на клумбу и в вазу, учеников на импровизированную площадь или школьный двор. Предметы лучше менять, это зависит от выдумки учителя.

Методика проведения упражнения

Поднять детей с рабочих мест. Объяснить детям, что они должны делать: по команде преподавателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, прослеживать движение карандаша в пенал, машины в гараж и т.д.

Преподаватель предлагает переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1- 4.

Целесообразно говорить ученикам, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на несколько меток ( на доску, в угол класса, под потолок), а можно - в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда должна быть медленной. Преподаватель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 со зрительными метками и поворотами головы.

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы.

Игровыми объектами могут служить те же предметы. Только их надо отыскивать по всему классу.

Методика выполнения упражнения

Учитель просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к преподавателю.

Объясняется задача: вот стенд ( стол, центр доски или чуть ниже), на него нужно собрать все названное. Преподаватель просит соблюдать следующие условия: «Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в классе предметы, которые можно поместить на стенд. Темп выполнения упражнения - произвольный. Продолжительность - 1 мин.

Упражнение 3.1 выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на предмет за окном на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 3.2 Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на небо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 4

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 5

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6.

Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 6

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 7

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

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

Упражнение 8

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

Упражнение 9

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 10

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, насчет 6- 10.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево 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.

Упражнение 11

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 10

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Упражнение 11

В классе на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 - 5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали (дерево, окно здания, облако на небе). Ученику предложить посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет. Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.

Использование зрительной гимнастики в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, формирует мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья детей