Годы учёбы для каждого ребёнка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие на физическое и психическое здоровье ребёнка.

По этой причине от перенапряжения у детей могут возникнуть проблемы со зрением и осанкой.

Учащиеся с нарушениями психофизического развития особенно подвержены утомляемости, снижению работоспособности и эмоционального фона.

Именно для предупреждения выше перечисленных состояний, а так же для сохранения и укрепления здоровья в педагогической практике широко используются физминутки и различные гимнастики для глаз.

Впервые, физминутки применялись в начале прошлого века для снятия усталости и повышения работоспособности у рабочих фабрик и заводов. А первая гимнастики для глаз, была создана йогами задолго до нашей эры для сохранения зрения.

И так, физминутка или минутка здоровья – это форма кратковременного активного отдыха. Проведение физминуток помогает предупредить утомление, восстановить умственную работоспособность, является профилактикой нарушений осанки. Предпочтение необходимо отдавать простым, интересным и знакомым детям упражнениям, не требующим для выполнения большой площади. Физминутки способствуют развитию и познавательных процессов, например, если загадывая загадку, следует предложить детям показать отгадку при помощи движений или провести игру «Запомни движение и повтори». Большой интерес у детей вызывает применение физкультурных карточек, которые представляют собой указания к действию в картинках. Здесь работа направлена на развитие общей моторики, на предупреждение утомляемости глаз, а так же на развитие внимания. Мною представлено два вида карточек.

Первый вид – количественные карточки, т.е. количество выполняемых детьми заданных движений должно соответствовать количеству предметов, изображённых на картинке.

Например: Рыбки плавают забавно

Грациозно, тихо, плавно.

Сколько рыбок? Посмотрите

И головкой повертите.

Дети поворачивают плавно головы вправо-влево 4 раза.

На полянку весёлый щенок прибежал

Радостно прыгал, лаял, играл.

Следов, посмотрите, оставил он сколько.

Считайте, готовьтесь и прыгайте столько.

Дети прыгают 6 раз.

Второй вид карточек предполагает элементы инсценирования. Дети, увидев заданный на карточке персонаж, изображают его. Для повышения интереса детей каждый персонаж представлен стихотворением-загадкой.

Например: Косолапый, неуклюжий,

Большеват для детской книжки,

Он зимою спит в берлоге,

Ну конечно, это….. мишка.

А за лесом на болоте

Расшумелись две подружки

Две квакушки – говорушки,

Две зелёные….. лягушки.

Обратите внимание на яркую, красочную цветовую гамму карточек. Это способствует привлечению внимания детей, созданию позитивной эмоциональной атмосферы, а так же расслаблению и отдыху глаз.

Большой объём информации, которую учащиеся поглощают каждый день, требует от их глаз почти постоянного напряжения. И, естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Даже человеку с нормальным зрением нужен отдых. Что уж говорить о детях с уже нарушенным зрением.

С целью профилактики ухудшений зрения существует множество таблиц и тренажёров. Сегодня я хочу вам предложить способ расслабления глаз с помощью современных средств информационно-коммуникативных технологий. Материал в этом случае подаётся ярко, красочно, на большом экране. Сочетание релаксирующих красок, размера и нестандартности проведения такой гимнастики для глаз, способствует качественному и эффективному профилактическому и расслабляющему воздействию на зрение ребёнка. А теперь предлагаю вам и вашим глазам отдохнуть.

(Демонстрация гимнастики для глаз)

Наша ежедневная, постоянная работа по комплексному использованию оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость детей, повышать их эмоциональный настрой, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | |  | |

|  |
| --- |
|  |