**Муниципальное автономное образовательное дошкольное учреждение**

**«Детский сад №41 присмотра и оздоровления»**

**Консультация для педагогов**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  ТЕХНОЛОГИИ -  УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗЕРВА ЗРЕНИЯ»**

**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Круглова Н.А.**

**Саранск 2013 – 2014 уч. год**

Регулярное проведение **упражнений для глаз**  показало, что:

  - у детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, бинокулярное зрение;

 -  повышается познавательная активность, улучшается психо–эмоциональное самочувствие и здоровье детей.

Упражнения делятся на **ДИНАМИЧЕСКИЕ** (физические упражнения с предметами) и **СТАТИЧЕСКИЕ.**

**1.** **Упражнение на фиксацию взгляда** направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

**2 Тренажеры для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.**

Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Тренажер «Лабиринт»

Тренажер «Бабочки»

Тренажер «Маршруты глаз»

**Методика:**

1. Слежение глазами по заданной траектории;

2. Слежение глазами и обведение указательным пальцем или одноименными указательными пальцам и рук траектории движений.

**Это схема зрительно двигательных проекций – разработана группой профессора**

 В.Ф. Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости.

На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.

2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.

3. - Движения глазами по часовой стрелке.

4. - Движения глазами против часовой стрелки.

5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

**3. Метка на стекле (По Э. Аветисову).**

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

**4. Пальминг (автор У.Бейтс)**

Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время делать упражнения для глаз, включить можно спокойную музыку или читать стихи.

**5. Релаксация**– глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза, упр. «Глазки открываются», «Глазки закрываются». Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.





