***доклад по самообразованию***

***Тема: «Электронные физкультминутки***

***для глаз на индивидуальных занятиях по РСВ и ОП»***

 ***подготовила***

 ***учитель-дефектолог***

 ***Колосовская А. В.***

 **2013 - 2014 уч. г.**

***Цели и задачи:***

**-Профилактика глазных заболеваний, тренировка зрения, снятие напряжения с глаз.**

**-Профилактика и пропаганда здорового образа жизни среди учеников.**

**-Повышение мотивации к обучению.**

**-Профилактика утомляемости и перенапряжения в ходе учебного процесса.**

**-Развитие у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.**

**-Развитие у детей навыков самоконтроля психофизического состояния.**

**- Повышение или удержание умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечение кратковременного активного отдыха для ребёнка во время занятий.**

 **Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).**

 **Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.**

 **Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 10 -15-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба). Физкультминутки можно проводить под музыку.**

**Электронные физкультурные минутки или физкультпаузы на индивидуальных занятиях обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе занятия.**

 **Электронные физкультминутки - гимнастика для глаз.**

 **Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Она также, как и физкультминнутки благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности детей, препятствуют нарастанию утомления, повышают настроение учащихся. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Необходимость проведения динамической паузы на том или ином этапе занятия определяет педагог.**

**Внешними проявлениями утомления у учащихся на уроках являются учащение отвлечений и потеря интереса, что приводит к снижению работоспособности. В связи, с чем возникает необходимость внедрения разных форм двигательной нагрузки, так как движение – ведущая функция всего живого.**

 **Все упражнения для тренировки зрения учащихся, выполняются непосредственно на рабочем месте ученика, голову при этом не надо наклонять.**

 **В презентациях используются упражнения: движение глазным яблоком вправо и влево, вверх и вниз, по кругу: по часовой стрелке, против часовой стрелки; движение бровей вверх и вниз; моргание одним или двумя глазами одновременно; моргание за объектом с анимацией «мигания», «исчезновения», «вспышка» при этом сжимая и разжимая веки. Все упражнения повторяются 4-6 раз, без чрезмерного напряжения, с максимальной амплитудой и скорость движения глазным яблоком.**

 **Физкультминутка выполняется под звуковое сопровождение или без него.**

**Представляю вашему вниманию музыкальные электронные физкультминутки, которые очень нравятся детям и они с удовольствием их выполняют: «Дом для поросёнка», «Вот оно какое наше лето», «Снеговик», «Собачка», «Космос», «Радуга», «Осень», «Цветик – семицветик», «Зрительный тренажер».**

 **Далее хочу представить вам зрительные тренажеры для детей постарше. Эти тренажеры интересны еще и тем, что, помимо того, что ребенок переключается с одного вида деятельности на другой, развиваются его познавательные процессы (внимание, память,зрительное восприятие, воображение).**

***Двойственные изображения.***

**Картины – перевёртыши,** например: *«Девушка или старуха?», «Заяц или утка?», «Постоянный посетитель и его любимое блюдо», «Молоденькая медсестра или старуха?», «Горный пейзаж с малящейся матерью и ребенком», «Лягушка или лошадь?».*

**Двойные портреты.**

**Секрет двойных портретов заключается в том, что в одном изображении можно увидеть изображения сразу двух или трёх людей. Например, такие двойные портреты: «Кого вы здесь видите? Молодую девушку или грустную старуху?», «Сколько тут лиц? Одно? Два? А может быть три?».**

**Исчезающие образы.**

**Загадка картин «исчезающие образы» объясняется игрой светотеней. Когда смотришь вблизи – видишь только ряды точек или линий, но при удалении возникают силуэты, причем, чем дальше отходишь от картины, тем яснее проступает образ, например: «Портрет Мерлин Монро».**

**Призрачные силуэты.**

**В этих картинах кроме основного сюжета есть еще один – скрытый. Главный художественный приём, используемый художниками для создания двойного сюжета – контуры нескольких фигур или предметов создают новое изображение. К призрачным силуэтам относятся такие картины: «Дама перед зеркалом», «Дон Кихот.Сколько вы тут видите лиц?», «Загадочный портрет генерала. На рисунке изображено 9 человек. Сможете ли вы их найти?», «Пейзаж с младенцем».**

**Необходимо помнить, что проведение динамической паузы на том или ином этапе индивидуального занятия определяет педагог.**

***Спасибо за внимание.***