**Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми**

**старшего дошкольного и младшего школьного возраста**

**Актуальность.** В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. Федеральные государственные требования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В связи с этим актуально использование здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми. В целях профилактики утомления, снятияусталости глаз рекомендуется проведение зрительной гимнастики.

**Зрительная гимнастика** используется в профилактических и оздоровительных целях. Упражнения для глаз благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Они предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

**Условия проведения.** Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку или без неё в течение 3-5 минут. Он состоит из 3-5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**Комплексы зрительной гимнастики.**

**1. Комплекс упражнений зрительной гимнастики «На море».**

- На счёт «раз-два» - чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта слева направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. На счёт «три-четыре» - повторить линию горизонта справа налево.

- На счёт «раз-два» - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза сопровождают движение, голова прямо. На счёт «три-четыре» - повторить движения счёта 1-2 в другую сторону.

- На счёт «раз-два» - чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. На счёт «три-четыре» - повторить движения счёта 1-2 в другую сторону.

- Чертим «солнышко» (круг вправо), глаза сопровождают движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

- На счёт «раз-два» - правую руку поставить вперёд, смотреть на кончик пальца. На счёт «три-четыре» - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперёд. Повторить упражнение с левой руки.

- Зажмуриться («солнце ослепило»), закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**2. Профилактика зрительного утомления и близорукости.**

 Долго тянется урок –

 Много вы читали.

 Не поможет тут звонок,

 Раз глаза устали.

 Глазкам нужно отдыхать,

 Знай об этом каждый.

 Упражнений ровно пять,

 Все запомнить важно.

 Упражнение один –

 На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинься на спинку стула, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперёд на крышку парты, сделай вдох).

 Упражнение такое

 Повтори пять раз за мною.

 Упражнение два –

 Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку стула, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза).

 Занимаемся все сразу,

 Повтори четыре раза.

 Упражнение три.

 Делай с нами, не спиши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в и.п.).

 Повторите пять раз,

 Расслабляя мышцы глаз.

 На упражнение четыре

 Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на доску 2-3 секунды. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5-20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3-5 секунд, после чего руку опусти).

 Повторите 5-6 раз,

 Всё получится у вас.

 Упражнение пять

 Нужно чётко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперёд, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх – вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох)).

**3. Руки за спинку, головки назад**

 Руки за спинку, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться).

 Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх).

 Головки опустим – на парту гляди. (Вниз).

И снова наверх – где там муха летит? (Вверх).

Глазами повертим, поищем её.

(По сторонам).

 И снова читаем. Немного ещё.

**4. Волшебный сон**

Реснички опускаются…

 Глазки закрываются…

 Мы спокойно отдыхаем…

 Сном волшебным засыпаем…

 Дышится легко… ровно… глубоко…

 Наши руки отдыхают…

 Отдыхают… Засыпают…

 Шея не напряжена

 И рассла-бле-на…

 Губы чуть приоткрываются…

 Всё чудесно расслабляется…

 Дышится легко… ровно… глубоко…

 Мы спокойно отдыхаем…

 Сном волшебным засыпаем…

 (Громче, быстрей, энергичней).

 Хорошо нам отдыхать!

 Но пора уже вставать!

 Крепче кулачки сжимаем.

 Их повыше поднимаем.

 Потянулись! Улыбнулись!

 Всем открыть глаза и встать!

**5. Упражнения для снятия усталости глаз**

- Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

- Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**Литература**

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М.: «ВАКО», 2008, 224 с. – (В помощь школьному учителю).

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.