**Охрана и укрепление здоровья дошкольников и применение глазодвигательных тренажёров для увеличения резерва зрения –**

**главная задача ФГОС ДО.**

Цель: cоздание условий для охраны, укрепления здоровья и восстановления зрения и формирование представлений о его роли в жизни.

Задачи:

-формировать представление о способах сохранения зрения.

-формировать культуру здоровья , способности вести здоровый образ жизни и владеть средствами и приёмами сохранения, укрепления и восстановления зрения.

-воспитывать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Поэтому оздоровление и развитие является одной из первоочередных задач.

Негативные тенденции в здоровье детей дошкольного возраста рассматриваются наукой и практикой в контексте причинно-следственных факторов: ухудшение материального положения в семьях; падением приоритета ребенка в семье; недостаточным внедрением механизма здоровьесберегающих технологий, принципов здорового образа жизни в практику ДОУ и семьи; низким уровнем знаний основ охраны и укрепления здоровья, недостаточной гигиенической культуры взрослых и детей .

В научной литературе определены психолого-педагогические факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья детей дошкольного возраста (Ананьев Б.Г.; Бестужев-Лада И.В.; Блонский П.П.; Божович Л.И.; Выготский Л.С.; Запорожец А.В. и др.). К числу неблагоприятных условий отнесены: пребывание и нерациональная организация жизнедеятельности детей; увеличение умственных нагрузок за счет введения дополнительных образовательных занятий; отсутствие в педагогических образовательных системах ДОУ оптимальных режимов, учитывающих психофизиологические особенности детей разных возрастных групп; слабое владение педагогов знаниями по здоровьесберегающим технологиям.

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А.Семашко в России около 40% детей можно считать условно здоровыми [17, с.3].

Уровень заболеваемости детей в раннем и дошкольном возрасте очень высок. Первое место в структуре заболеваемости (65% всей патологии) занимают болезни органов дыхания, среди которых 90% - острые респираторные заболевания и грипп, безусловно все эти заболевания могут пагубно отразиться на зрении детей.

Быстрое утомление зрительного анализатора вызывает резкое снижение работоспособности , что отражается на общем состоянии детей. Чрезмерные зрительные нагрузки могут приводить к утомлению и ухудшению состояния здоровья в целом. Своевременная смена видов деятельности и обстановки, в которой проводятся НОД, содействует повышению работоспособности детей. Профилактика зрительных нарушений – актуальная тема. Болезни детей – не только медицинская , но и психолого-педагогическая проблема, потому что около 90% информации ребёнок получает через органы здоровья. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей. Развитие органов зрения у детей в 4-6 лет ещё не завершено ,и интенсивное формирование зрительной функции во многом зависит от внешних условий . Поэтому особое внимание следует уделять соблюдению мер профилактики нарушений зрения и снижения работоспособности мышц глаза. При рождении у ребёнка из-за небольшого размера глазного яблока в норме определяется дальнозоркое зрение (+2,0 ). Степень дальнозоркости по мере роста глазного яблока постепенно снижается . У детей 3-6 лет всё ещё преобладает дальнозоркость(82%). Для ясного различения предметов , находящихся на близком или дальнем расстоянии, необходимо особым образом приспособить глаз. Эта способность глаза видеть на близком или дальнем расстоянии- аккомодация-легко осуществляется у детей благодаря изменению формы высокоэластичного хрусталика . Наиболее физиологически правильной нагрузкой для такого глаза является рассматривание удалённых объектов.

В связи с ранним введением развивающего обучения дошкольников на пятом году жизни начинают больше уделять времени рисованию , вырезанию, склеиванию, штриховке и другим видам деятельности. При этом голова ребёнка находится в склонённом состоянии, особенно резко выраженном при неправильной рабочей позе. Длительное склонённое положение головы затрудняет отток крови от глаз, вследствие чего увеличивается внутриглазное давление , изображение от более отдалённых предметов уже не попадает в сетчатку. Для снятия напряжения глаз и профилактики глазных болезней применяю специальную гимнастику.

Гимнастика для глаз важна всем детям дошкольного возраста. Специальные упражнения для глаз с использованием традиционных технологий в своей работе я применяла с первых лет своей работы. Это упражнения Филатова, В. Ф. Базарного, метки на стекле по Аветисову, пальминги (разновидность упражнений) У. Бейса.

При приобретении инновационного оборудования для глазных мышц наша жизнь стала интересней. Эти глазодвигательные тренажёры мы с детьми обыгрываем в любой области, а также используем в форме физкультминуток , зрительных пауз, тренировочных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую , тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Причиной нарушения познавательной сферы может стать патологическое состояние зрительного анализатора, которое в значительной степени задерживает и двигательное развитие детей, а также может быть причиной недоразвития пространственных представлений. Преимущественно с помощью зрения опознаются основные признаки предметов: форма, величина, световые и цветовые характеристики, устанавливаются пространственные отношения между предметами.

Использую глазодвигательный тренажёр «Перемести звезду». Великолепный тренажёр как для детей так и для взрослых. Корректирует мозжечковую недостаточность и развивает функции мозжечка.

Серпантин «Дерево»(гусеница) Плавно прослеживается глазами при неизменном положении головы. При изменении положения головы и туловища формируется устойчивость фиксация взора.

Глазодвигательный тренажёр «Яблонька» для снятия зрительного утомления. При наблюдение за движущимся предметом расширяется фокус внимания и умение переключать внимание с одного предмета на другой.

Тренажёр «Путь шара», развивает зрительное восприятие и подвижность глазных яблок; навык устойчивой фиксации взора.

Трек для шаров формирует плавное прослеживание глазами при неизменном положении головы.

В норме зрительное сосредоточение лучше всего вызывается медленно движущимся предметом на расстоянии 0,5-1 метра от глаз. Наилучшая фиксация первоначально возникает на лице взрослого, а затем уже на предметах. Поэтому при выраженных проблемах фиксации взора прежде чем переходить к упражнениям с пособием необходимо провести серию ежедневных упражнений в виде игры со взрослым , когда тот то приближает лицо к ребёнку , то удаляет его, сопровождая это ласковым обращением к ребёнку (3-4 раза в день по 2 минуты). Затем можно перейти к тренажеру. Вначале медленно перемещая шарик по кругу, добиваются плавного движения глаз ребёнка. Затем держат шарик над верхним желобком ската прямо над отверстием и медленно опускают его в отверстие. Шарик катится и падает на второй желобок , продолжая самостоятельно катится по нему.

Для поддержания фиксации внимания ребёнка на катящем шарике, взрослый тихо комментирует «катится-катится-катится…» до тех пор, пока шарик не упадёт на нижнюю платформу ската. Тогда взрослый немного повышает тон голоса и комментирует «упал».

Тренажёры для глаз «Путь шара » и «Трек для шаров» очень интересны моим детям, поскольку оставляет возможность для экспериментов. Во время досуга эмоционально воспринимают дети использование тренажёров с двумя шарами Можнозапускать несколько шариков паровозиком или по одному , с каким-то интервалом , и наблюдать , синхронно или вразнобой они спрыгивают с «этажа» на «этаж», с одинаковой ли скоростью катятся. Разнообразить и усложнить упражнения можно , используя всё больше и больше шариков разного веса , размера и цвета.

Также в своей работе применяю пособие-коврик «Сложи тропинку». Коврик выполнен из экологически чистого мягкого полимерного материала. Стороны двух цветов: жёлтого и синего. Позволяют применять со слабовидящими детьми, т.к. из всего цветового спектра именно жёлтый цвет последним перестаёт видеть человек. А сочетание жёлтого цвета именно с синим воспринимается человеческим глазом максимально контрастно. (По теории оппонентных цветов Ю.Геринга) Игры с ковриком развивают пространственные представления, мелкую моторику пальцев рук; дети учатся строить различные маршруты, располагая детали определённым образом; также можно научить детей создавать различные объёмные постройки. У детей формируются и развиваются коммуникативные навыки и способности к сотрудничеству. А также координация движений и ловкости, коррекция плоскостопия и нарушение осанки.

Мы со своими детьми играем в такие игры как: «По дорожке», «Интересная ходьба» (коррекционная ), «Улитки», «С кочки на кочку», «Через болото», «Самый меткий», «Канатоходец», создаём из панелей коврика декорации для игр: «Семья», «Магазин», «Театр».

Дети очень любят пособие балансир «Улитка», который корректирует мозжечковую недостаточность и развивает функции мозжечка, определяющего скорость работы всего мозга и активно участвующего в формировании двигательных навыков и развитии умственных способностей. Показано при сниженном мышечном тонусе, нарушении координации движений, при синдроме гиперактивности с дефицитом внимания. Биологический механизм равновесия совместно с другими ( зрением, осязанием) помогают ребёнку осознать себя в пространстве. Ритмичные движения для всего корпуса помогут развить основные навыки контроля равновесия.

Покачиваем из стороны в сторону головой, затем фиксируем взгляд на предмете. Ребёнок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперёд-назад. Лучше выполнять под музыку , выбирая любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по турецки».

А вот и часики-глаза –отводят взгляд туда-сюда, ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда. Глазодвигательный тренажёр с ксилофоном интересен детям в различных режимных моментах.

Ожидаемые результаты

Дети внимательно и осознанно относятся к охране и укреплению зрения.

Воспитанники используют упражнения и гимнастику для снятия напряжения мышц глаз.

Анкетирование родителей прнесли положительные результаты:79% детей показывают дома глазодвигательные упражнения, 85% родителей узнали упражнения для увеличения резерва зрения , 60%-выполняют дома упражнения для глаз.

Результативность:

-Участие в международной конференции: « Формирование основ здорового и безопасного образа жизни»

- Публикация на сайтах

- Участие в областном проекте « Живи долго!» (вся подготовка и работа с детьми и родителями по теме: « Применение глазодвигательных тренажёров для увеличения резерва зрения»)

.