



Инструктор по ФК (плаванию): Рыщук Наталия Петровна

«Применения в ежедневной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий»

1. Инструктор по ФК (плаванию): Рыщук Наталия Петровна

2. Название: «Гимнастика для глаз».

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат
Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения детей дошкольного возраста. Задачи: предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление органов зрения; благоприятное влияние на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.	Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения гимнастики для глаз не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. При проведении очень важен наглядный показ действий педагога. По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме ОД. Существует несколько видов гимнастики для глаз. По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.	Наглядный: наглядно-зрительный, наглядно-слуховой. Практически и Игровой: Словесный: объяснения, пояснения, указания, беседы, вопросы, словесные указания, инструкции.	Очевидно, что упражнения для глаз укрепляют глазные мышцы, а также предупреждают появления или лечения близорукости, возникающей от зрительных нагрузок.  Зрительная гимнастика может стать прекрасным помощником в сохранении хорошего зрения. Главной задачей подобной гимнастики в отношении дошкольников становится создание у детей понятия о том, что зрение также нужно заботиться.

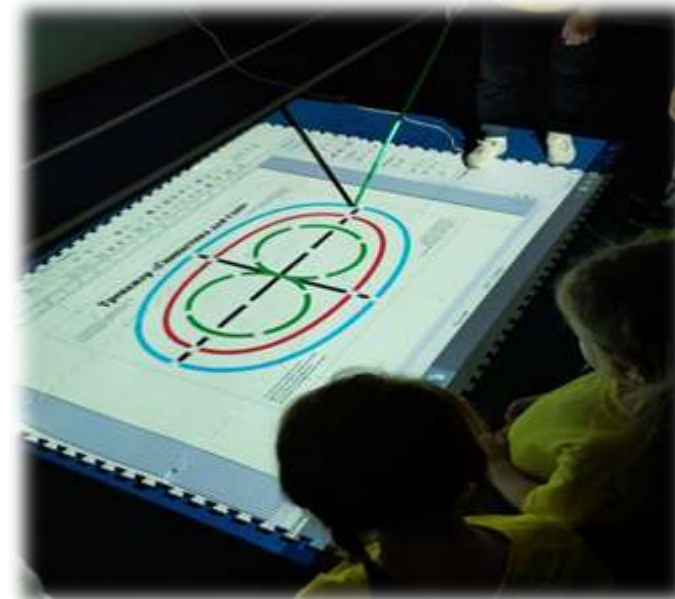
Гимнастика в стихах



По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

1) С предметам. Например: работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т. д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, названия которых есть нужный звук и

регулярную гимнастику для глаз.



2) Без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

3) С использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.

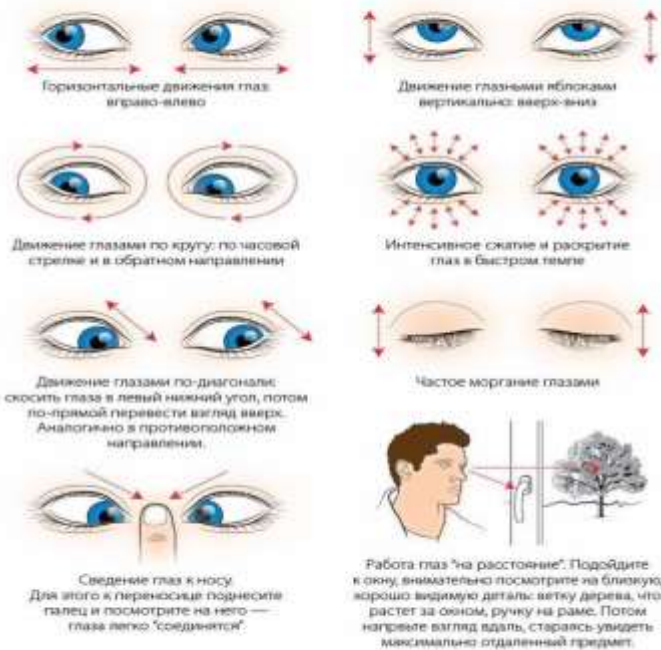
4) С использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны детям. При планировании гимнастики учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем переход к



использованием стихотворного текста в различных сочетаниях.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ





"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят правую руку и прослеживают взглядом)

Посмотрел.

Левое крыло отвел, (отводят левую руку и прослеживают взглядом)

Поглядел.

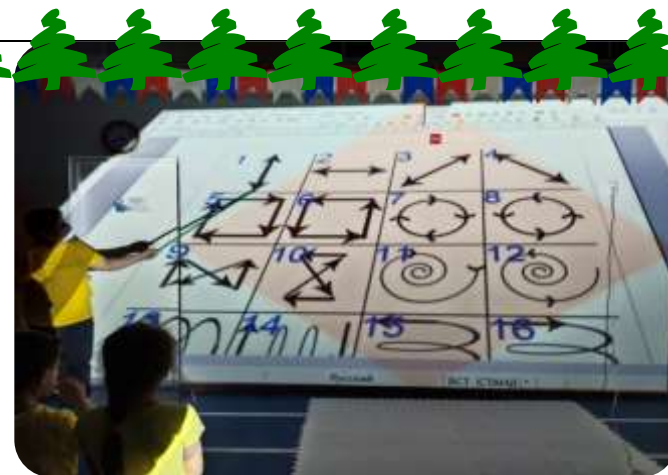
"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.



Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.



“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
*Поднять глаза вверх;
опустить их вниз;
голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение)*



Упражнения со зрительными стимулами



Педагог или ребенок перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево-вправо, покружились» или стихами.



**Гимнастика для глаз в
стихотворной форме**

Понедельник
(упражнение снимает напряжение глаз)

Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся, (поднять глаза
вверх)

Вниз посмотрят на траву — (опустить
глаза вниз)

И обратно в высоту (взгляд вверх, голова
остаётся при этом неподвижной)

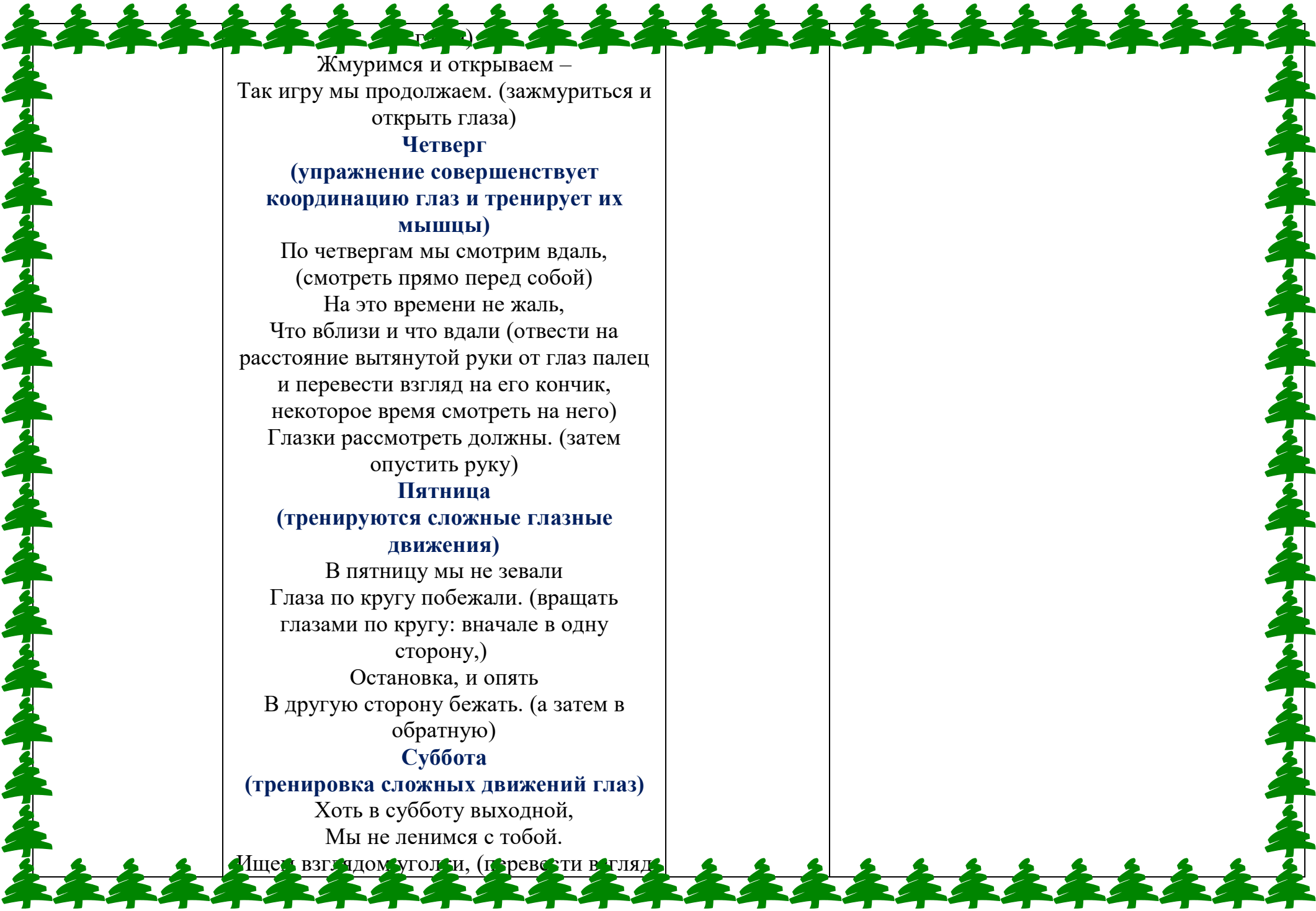
Вторник
(снимает напряжение глаз)

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо (глаза
повернуть в левую сторону, затем – в
правую, держа голову неподвижно)
Не устанут никогда.

Среда
**(упражнение также снимает глазное
напряжение)**

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем. (плотно
закрыть глаза)
Раз, два, три, четыре, пять, (досчитать
вслух до пяти)

Будем глазки открывать. (открыть широко)



Жмуримся и открываем –
Так игру мы продолжаем. (зажмуриться и
открыть глаза)

Четверг
(упражнение совершенствует
координацию глаз и тренирует их
мышцы)

По четвергам мы смотрим вдаль,
(смотреть прямо перед собой)
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали (отвести на
расстояние вытянутой руки от глаз палец
и перевести взгляд на его кончик,
некоторое время смотреть на него)
Глазки рассмотреть должны. (затем
опустить руку)

Пятница
(тренируются сложные глазные
движения)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали. (вращать
глазами по кругу: вначале в одну
сторону,)

Остановка, и опять
В другую сторону бежать. (а затем в
обратную)

Суббота
(тренировка сложных движений глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки, (перевести взгляд

взгляд из верхнего правого угла

правый)

Чтобы бегали зрачки. (повторить,
переводя взгляд из верхнего правого угла
в нижний левый)

Воскресенье

**(улучшает кровообращение и
расслабляет мышцы)**

В воскресенье будем спать, (закрыть веки
и круговыми движениями пальцев
массировать их: верхнее веко от носа к
краю глаза, а нижнее веко в
противоположном направлении, затем
поменять направление)

А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

