МКДОУ д/с 280

Гимнастика для глаз

(здоровьесберегающая технология)

воспитатель высш. кв. категории

Фоменко О.В.

Группа №2

г. Новосибирск

2016 год

«Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя»

**Задачи:**

сформировать осознанное отношение ребенка к ЗОЖ, приучить детей к ежедневной гимнастике для глаз и правильному уходу за ними. Ввести игровые упражнения для глаз в режимные моменты, в совместную деятельность, научить родителей использовать элементы игровой гимнастики для глаз дома

**Оборудование:**

- бабочка на леске «Туда-сюда»

- насекомое на трубочке «Круговое вращение»

- радужное панно на стене (14 цв.листов А4)

- посмотри в окошко (картон с отверстием d 1-2 см.)

- 10 ярких любимых игрушек

- теннисные ракетки с яркими цветными шариками

- ракетки бадминтона и воланы цветные

- детские настольные и настенные лабиринты

- звездочки, сердечки на окнах

- носы Буратино, лист ватмана, гуашь

Мы живем в век черезвычайного беспокойства, стресса, нервного напряжения. В нашу жизнь вошли компьютеры, планшеты, электронные книги, сотовые телефоны, разнообразные телевизоры и приставки. Мы без этого уже не представляем себя. А если еще учесть неблагополучную экологическую обстановку вокруг, неважное освещение, не очень качественное питание, то положение становится еще более плачевным. И не важно кто ты – младенец или взрослый, бедный или богатый… ты весь в этом жизненном водовороте и твой организм уже давно и довольно громко кричит тебе SOS. Как услышать его, как поставить надежный защитный барьер от всего отрицательно влияющего на наш организм и организм наших любимых детей, как защитить, уберечь глаза?

Именно сейчас мы должны осознанно повернуться к ЗОЖ. Природа дала нам наши органы для того, чтобы мы ими правильно пользовались. То, что не работает, заболевает, атрофируется и поэтому необходимо очень большое внимание уделять двигательной активности детей и, конечно, гимнастике для глаз. Ведь детские глаза очень чувствительны, восприимчивы и защитные механизмы их слабы и несовершенны. Нагрузка на зрение должна быть адекватной, разнообразной. Необходимо чередовать нагрузки и отдых. Очень многие ученые уделяли и уделяют внимание изучению этого вопроса, создают свои системы оздоровления глаз, профилактики глазных болезней. Это Уильям Бейтс, О.Панков, Г.Норбеков, В.Жданов, Э.Аветисов и многие другие известные нам имена. Я с огромным интересом ознакомилась с их трудами и выбрала то, что может понравиться нашим детям – дошколятам, что не навредит их здоровью, а наоборот окажет им огромную профилактическую помощь, укрепит их несовершенную оптическую систему.

Прежде чем приступить к гимнастике для глаз необходимо очень хорошо проветрить помещение или вывести детей на свежий воздух (это зависит от времени года и погодных условий). Затем важно игровыми способами дать детям хорошее, веселое настроение – только с улыбкой надо приступать к столь важному делу. Потом легкий массаж, который называется у нас «Горячие ручки» (ладони трем друг об друга, чтобы они стали горячими и потом прикасаемся ко лбу, бровям, носу, глазам, шее, плечам… А затем сами игровые упражнения. Их можно чередовать, менять, делать под музыку или без нее, под звуки природы, со стихами или без них. Это все зависит от личности воспитателя, от детей и их общего настроя. Важно помнить, что после каждого упражнения ребенок обязательно должен 1-2 сек поморгать. Сама гимнастика занимает 3-6 мин. Проводится она регулярно. Ее можно включать в физминутки, в динамические паузы, в релаксацию, на прогулках, в гимнастику «Пробуждение». Что дает она для глаз? Она насыщает глаза кислородом, улучшает циркуляцию крови в этой области, снимает напряжение с глаз, расслабляет окологлазные мышцы. На наши глаза влияет цвет окружающего пространства. Мы знаем 7 цветов здоровья: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Панно из таких цветных прямоугольников у нас всегда перед глазами. Ребенок сам выберет себе цвет для созерцания. Предлагаю игровые упражнения для гимнастики:

1. «Смотрю на мир» (через отверстие d 1-2 см. в листике картона)
2. «Смотрю на мир» (сквозь широко расставленные пальцы ладони. Другой вариант: повороты головы вправо-влево, где создается иллюзия, что пальцы двигаются)
3. «Что изменилось в темной комнате» (10 игрушек поменяли местами). То переход из света в тень и обратно.
4. «Настольный теннис» (по очереди берем цветные шарики для игры в теннис)
5. «Цветной бадминтон» (яркий волан)
6. «Потолок-пол» или «Земля-небо» (вдох-взгляд вверх, выдох – вниз)
7. Многочисленные игровые лабиринты для стен и стола.
8. «Глазки в домике» (горячие ладони домиком прикрывают глаза. Счет до 5 и открываем их)
9. «Летит спутник» (по леске цветной шар двигаем влево-вправо, вверх-низ, по диагонали)
10. «Звездочка на окне» d 3 см. (рассматриваем вблизи-вдали. Расстояние от окна до ребенка 25 см.)
11. «Зоопарк» (на настенном панно найти определенное животное)
12. Знакомое всем бильбоке из пластиковой бутылки
13. «Нежное прикосновение» («пушистики» для глаз)
14. «Зайки на карандаше» (зайку к носу-от носа)
15. Вытянутая рука с божьей коровкой слева-направо и обратно
16. «Зажмурю глаза, 1,2,3 – открою-1,2,3»
17. «часики» с любимыми персонажами (взгляд от центра к персонажу и обратно) Выполнять по часовой стрелке и против.
18. «Буратино» (рисуем носом Буратино на листе ватмана, прикрепленном к стене)
19. «Носик греется на солнышке» 1-3 сек. (глазки закрыты)
20. «Смотрю на небо и облака» (только не на Солнце!»
21. Наблюдаю за аквариумными рыбками
22. Руки на пояс. Посмотри на локоть правой руки и потом левой руки

А это упражнение с речетативом:

1. Давайте по порядку

Глазки делают зарядку

Как проснутся – улыбнутся

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту

1. А теперь туда-сюда

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда

1. Будем вместе мы играть

Крепко глазки закрывать

1,2,3,4,5

Будем глазки открывать

1. Смотрим в даль

Что вблизи, что вдали

Глазки рассмотреть должны

1. А теперь мы не зевали

Глаза по кругу побежали

Остановка и опять

В другую сторону бежать

У нас в группе создана картотека таких упражнений.

В конце комплекса мы рекомендуем:

* Вдох – наклониться головой к коленям, выдох – вернуться в исходное положение
* Пальцы сжаты в кулак, большой палец свободен, глаза закрыты. Левый палец проглаживает правую дугу брови, правый палец проглаживает левую дугу брови (от переносицы)
* Соединим подушечки безымянного, большого и мизинца, а 2 оставшихся пальца вверх, говорим «Я по-бе-ди-тель. Я мо-ло-дец» Потом на другой руке.
* И переходим к водной процедурам глаз (лучше брызгалкой с водой комнатной температуры)

Использованная литература:

1. Н.И.Крылова «Здоровьесерегающее простанство дошкольного образовательного учреждения» Волгоград 2009 г.
2. В.Коваленко «Здоровьесберегающие технологии» Москва 2004 г.
3. М.Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ» Волгоград 2009 г.
4. Э.Аветисов «Возвращение зрения» Москва 1980 г.
5. Е.Сайкина «Физкульт-привет минуткам и паузам» СПб 2004 г.