

*Зорина Ирина Борисовна,
учитель-дефектолог,
МБУ детский сад № 5 «Филиппок»,
г. Тольятти*

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ У НАС – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ ДЛЯ ГЛАЗ!

Аннотация

На мастер-классе в виде презентации будут представлены глазодвигательные упражнения, которые можно применять не только в работе с детьми с нарушениями зрения, но и для профилактики нарушения зрения у детей дошкольного возраста. Участники научатся делать упражнения зрительной гимнастики, которые не требуют особой подготовки, удобны и эффективны в использовании.

Цель мастер-класса: познакомить педагогов с глазодвигательными упражнениями и методикой их проведения

Задачи мастер-класса:

1. Привлечь внимание к проблеме нарушения зрения среди детей дошкольного возраста.
2. Познакомить с видами зрительных упражнений.
3. Заинтересовать педагогов в обучении приемам по использованию таких упражнений в своей работе.

Перечень материалов, инструментов и оборудования: презентация; памятки.

Ход мастер-класса

Вводный этап

Наибольшее количество впечатлений, а именно 90 %, человек получает с помощью зрения. В настоящее время отмечается увеличение количества детей, имеющих различные нарушения зрения. У части из них эти нарушения являются врожденными. В большинстве случаев нарушения зрения возникают

из-за увлечения детьми компьютерами, телевизорами и различными гаджетами, что приводит, в свою очередь, к снижению двигательной активности и несоблюдению правил гигиены зрения.

Основной этап

Я хочу познакомить вас с приемами профилактики и сохранения зрения у детей. Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются зрительная гимнастика и упражнения. Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой гимнастикой.

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения.

Не нужно думать, что если у ребенка нет никаких проблем со зрением, то он находится вне зоны риска, а значит – и гимнастика ему эта не нужна. Её назначают даже для детей, у которых нет никаких жалоб, только чтобы подготовить глазки к школе, где нагрузка на них увеличится в несколько раз.

Лёгкие, весёлые, ненавязчивые, упражнения помогут ребёнку не знать проблем со зрением ни до, ни после школы.

Я хочу познакомить вас с простыми упражнениями гимнастики для зрения и регулярно использовать их в своей работе. Основные принципы проведения зрительной гимнастики представлены на слайде.

Главное условие, которое необходимо соблюдать при проведении зрительной гимнастики – это фиксированное положение головы, то есть голова должна находиться неподвижно, это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

Основные виды движений – это движение глазных яблок вверх-вниз, вправо-влево и по кругу.

Еще один вид упражнений – моргание. Цель этого упражнения – усиление кровообращения глаз и укрепление мышц век. Быстро отрываем и закрываем глаза в течение 2 секунд.

Для того чтобы детям легче было запомнить упражнения зрительной гимнастики педагоги применяют стихотворные формы словесных подсказок. Предлагаю вместе со мной сделать упражнения. Я читаю текст, а вы выполняйте движения согласно текста.

А сейчас, а сейчас,
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево, вправо погляди.
Глаза вверх, глаза вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Глазки наши не устали,
Очень весело играли!

А теперь вашему вниманию в электронном виде будут представлены зрительные упражнения, которые в виде карточек также можно использовать в своей работе.

Задание 1. Проследить глазками и узнать, что съест попугай?

Задание 2. Сосчитайте всех животных на картинке.

Задание 3. Назовите, что здесь нарисовано?

Задание 4. Сколько черепашек на картинке?

Задание 5. Найдите отличия между картинками.

(см. Приложение «Презентация»)

Заключительный этап

Надеюсь, что в своей педагогической практике вы станете самостоятельно использовать упражнения зрительной гимнастики. В процессе выполнения комплексов упражнений снимается утомление с глаз, расслабляется зрительная система, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности.

Необходимо помнить, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Будьте здоровы! Берегите зрение!

Список используемой литературы:

1. Григорьева Л.П. Развитие восприятия у детей. Пособие для коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения. – М., «Пресс».
2. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. – М.: «Экзамен», 2006.
3. Ермаков В.П., Якунин Г.А. «Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения» - М., 1990.
4. Нагаева Т.И. Нарушение зрения у дошкольников.- Ростов на Дону: «Феникс», 2008.
5. «Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения» (из опыта работы) под ред. Земцовой М.И. – М.,1978.
6. Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения. М., 1985.