

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ



Консультация для родителей
Воспитатель: Ревнивцева Р.
М.
2015г

*Здоровье – не всё, но всё без
здоровья – ничто.*

Сократ



В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.



Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.



Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-5 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

При планировании НОД с использованием ИКТ необходимо учитывать расстояние в 2,5 метра между экраном и ребенком.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание глаз, а затем используя их в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк, а затем переходить к более сложным и длинным.

Виды гимнастик:

с предметами



без атрибутов



*С использованием
специальных полей*



С использованием ИКТ

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.



Берегите зрение и будьте здоровы !!!

