

«Зрительная гимнастика - как технология сохранения и стимулирования здоровья»

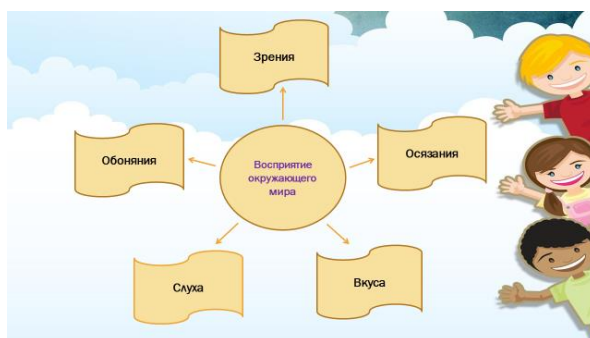
Слайд 1.



Уважаемые коллеги!

К Вашему вниманию хочу представить опыт работы дошкольного образовательного учреждения по теме «Зрительная гимнастика – как технология сохранения и стимулирования здоровья».

Слайд 2.



Профилактика зрительных нарушений – актуальная тема. Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств, обращаю Ваше внимание на слайд.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Поэтому, для качественного восприятия окружающего мира важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.

Слайд 3. В связи с этим наш педагогический коллектив большое внимание уделяет охране и гигиене зрения детей, проведению лечебных и профилактических мероприятий: различных занятий, игр и упражнений, способствующих улучшению зрительной функции у детей, решая при этом задачи, с которыми вы можете ознакомиться на слайде.



Слайд 4. Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика.



Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой гимнастикой, дыхательной, коррегирующей.

Гимнастика для глаз влияет на общее физическое и психологическое состояние ребенка. Каким образом, вы можете ознакомиться на слайде.

Слайд 5. Учитывая особенности детей с нарушениями зрения (обращаю ваше внимание на слайд), зрительная гимнастика проводится не менее 3 раз в день в течение 3-5 минут.



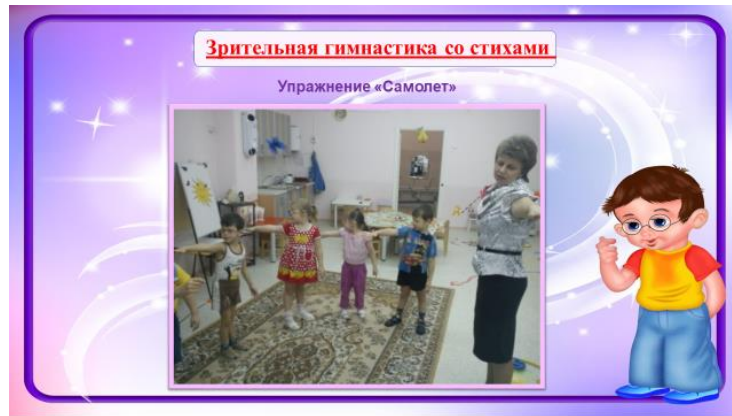
Слайд 6.



Уважаемые коллеги! Сколько раз проводится зрительная гимнастика во время занятий? Для детей с нарушениями зрения, учитывая их особенности, зрительная гимнастика проводится 2 раза: на 5-7-й минуте и по мере утомляемости в зависимости от вида занятия.

Мне хотелось бы теперь более подробно познакомить вас с каждым из видов зрительных гимнастик.

Слайд 7. Зрительная гимнастика со стихами



Цель данного вида зрительной гимнастики заключается в том, чтобы сосредоточить взгляд на предмете, перевести с одного предмета на другой, фиксировать взглядом действия рук, последовательно проследить, развивать зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Возможно сочетание зрительной гимнастики с физкультурными упражнениями, при этом допустимы **повороты головы в соответствии с упражнениями.**

Уважаемые коллеги! Предлагаю Вам снять зрительное напряжение с помощью упражнения «Самолет»:

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, посмотрел,

Левое крыло отвел, посмотрел,

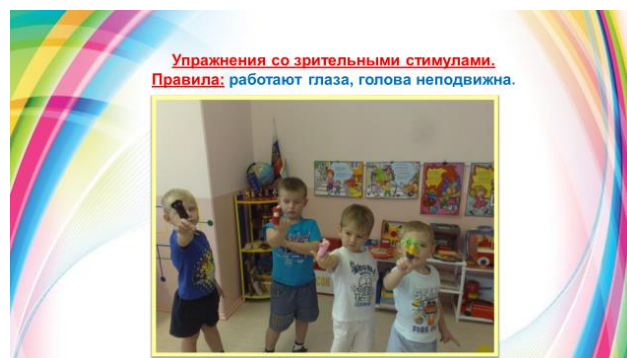
Я мотор завожу и внимательно гляжу,

Поднимаясь ввысь лечу,

Опускаться не хочу.

Спасибо!

Слайд 8. К Вашему вниманию представлен следующий вид зрительной гимнастики - **упражнения со зрительными стимулами (предметами).**



В данном случае вы видите, что для проведения упражнения, где необходимо следить за пальцем руки, используется пальчиковый кукольный театр. Также можно использовать для этой цели яркий предмет, который прикрепляется к указке (игрушка, бабочка). Ребенку предлагается отправиться в путешествие, следить при этом только глазами, голова неподвижна: «Посмотри вверх-вниз, влево-вправо, покружились».

Упражнения можно сопровождать стихами.

Слайд 9. Следующий вид зрительной гимнастики - **Упражнения с сигнальными метками**

(методика Базарного Владимира Филлиповича)



Смысл данного упражнения заключается в том, что в комнате натянута леска или веревка с одной стороны на другую. На ней прикрепляется красочная игрушка или картинка. Внизу к игрушке зафиксирована дополнительная леска, с помощью которой воспитатель имеет возможность передвигать зрительный стимул, делать остановки с игрушкой. Это может быть отдельный предмет или сюжет. Например, сказка «Репка»: дети поочередно по сигналу воспитателя «Кто посадил репку?» (дед), «Кто пришел первым на помощь деду?» (бабка) показывают рукой и фиксируют взгляд на объекте.

Слайд 10.



Можно использовать тематические предметные картинки, например, тема «Транспорт». (гиперссылка на самолете, поезде). Возможно использование шумов разных видов транспорта, дети узнают шум транспорта и находят его глазами, подключая движение руки к зрительному сосредоточению.

Использование лазерного фонарика.

Игровое упражнение «Волнистая дорожка» - дети прослеживают глазами движения светящегося лазера. Голова при этом должна быть неподвижна.

Слайд 11. Следующий вид - зрительная гимнастика со схемами и малыми офтальмотренажерами.



В своей работе мы часто используем офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно.

Слайд 12. Как Вы видите, на слайде представлен офтальмотренажер «Путешествие Колобка»



Суть его заключается в том, что дети прослеживают глазами цветные линии, ведущие к определенному сказочному герою.

Слайд 13.



Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломанные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами запутанные линии.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Необходимо зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя.

Слайд 14. При проведении зрительной гимнастики используем тренажер Базарного В.Ф.



Упражнение выполняется в следующем порядке:

- влево - вправо;
- вверх - вниз;
- по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- по восьмерке.

Слайд 15. Используем методику В.А.Ковалева – «Видеоазимут»

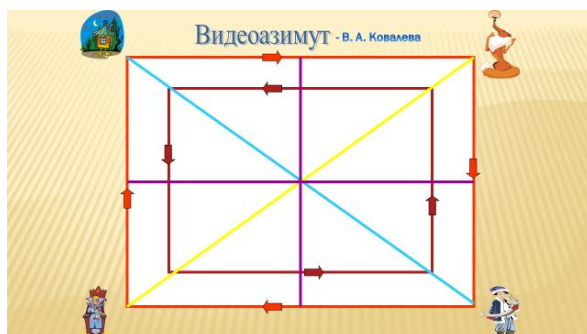


Схема упражнений:

1. Обежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник, направление по часовой стрелке.
2. Обежать взором зеленый прямоугольник, направление против часовой стрелки.
3. Обежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
4. Вертикаль и горизонталь. Поочередно каждую.

Слайд 16. Использование индивидуальных тренажеров:



«**Стрелоплан**» – позволяет ребенку зрительно перемещаться по таблице, «встречая» зверюшек:

- делить прямоугольник по диагонали на 4 треугольника;
- менять направление, выбирая самую «короткую», «длинную» дорогу до зайчика.

«**Проедь по дорожке**» - у детей одновременно во время зрительной гимнастики закрепляются понятия «ближе», «дальше», дети понимают, что удаленные предметы выглядят меньше, приближенные – крупнее. Цвет стимулирует зрительную реакцию ребенка, обладает большей эмоциональной выразительностью.

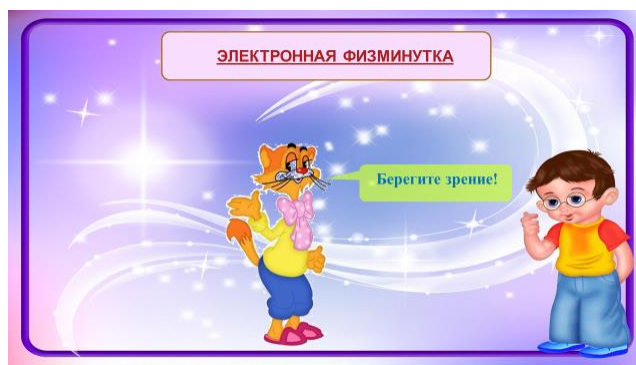
Слайд 17. В качестве дополнительного средства можно использовать различные игры с мячом, важно, чтобы ребенок следил за полетом мячика глазами.



Вашему вниманию представлено нестандартное оборудование для игр с мячом в виде «Ширмы» с прорезями. Каждая прорезь обозначена ярким цветом. Ребенок должен попасть в цель, т.е зафиксировать взгляд на определенной прорези, прицелиться и проследить глазами за полетом мяча.

Уважаемые коллеги! Я хочу предложить вам следующую игру, которая называется «Прокати Колобка», с использованием вот такого нестандартного оборудования «зонтика» (под музыку – гиперссылка)

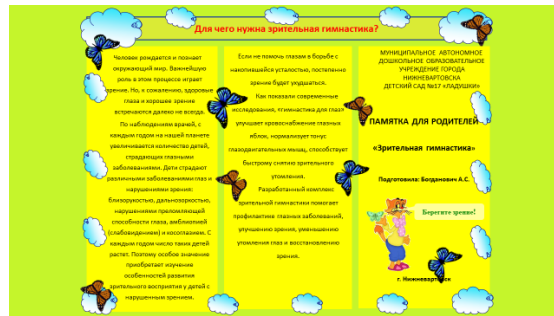
Слайд 18.



Еще одним из вариантов использования зрительных гимнастик является **электронная физминутка**. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками. В презентации предложены 10 электронных физминуток, которые вы можете в дальнейшем использовать в своей педагогической деятельности.

Слайд 19,20.

Так же предлагаю вам использовать в работе с родителями памятку «Зрительная гимнастика», где говорится о значении зрительной гимнастики и предлагается комплекс упражнений для глаз «Веселая неделька»



Слайд 21. Спасибо за внимание!

