

Мастер-класс на тему: «Гимнастика для глаз».

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

Сократ

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша? Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу. Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Лишь соблюдение этих правил помогут достичь Вам желаемого результата

70% информации об окружающем мире мы получаем от зрения - это уникальный дар природы.. Зрение - главное связующее звено между человеком и окружающим его миром . Заботиться о зрении нужно как можно раньше и тщательнее.. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

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. Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Упражнения для глаз фантастически полезны и для здоровых глаз (профилактика), и для лечения (альтернатива очкам). Данный цикл упражнений идеально подходит и взрослым и детям. Деткам практиковать упражнения можно начинать как можно раньше. Уже после полутора лет малыш вполне может повторять многие упражнения

Цель : профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление.
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.

Условия: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений. В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.

- Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

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

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Комплексный подход включает:

Двигательные упражнения для глаз

Визуализация - упражнения с закрытыми глазами (отмечается крайне высокая эффективность!)

Массаж для глаз.

Осторожно, без нажима, массируем средними пальцами кожу нижних век, предварительно закрыв глаза, в течении 5 секунд. Время впоследствии можно увеличивать до 10 секунд.

Двигательные упражнения для глаз

Упражнения на сосредоточение

1. Пальминг.

Эти упражнения должны быть обязательно включены , поскольку самая главная причина ухудшения зрения – это перенапряжение глаз. Выполнять их надо как можно чаще. Времени занимают немного (1–2 мин.).

Накрывание глаз ладонями. От английского palm – «ладонь».

Расслабляющее упражнение. Если его выполнить правильно, то не только глаза получают отдых, но и психика: проходят боли в глазах, головные боли. Этот отдых способствует расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз.

Многие люди в это время сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе работают с ними. Это неправильно.

Алгоритм выполнения упражнения:

1. Сядьте удобно. Локти поставьте на стол. Шея на одной линии с позвоночником.
2. Согрейте ладони, потерев их друг о друга.
3. Закройте глаза.
4. Центр ладони напротив центра глазного яблока. Сложите ладони ложечкой.
5. Пальцы плотно соединены, скрещены на лбу. А основания мизинцев соединены в одной точке, размещающейся строго на переносице.
6. Слушайте спокойную музыку и думайте о приятном. Мышцы глаз и тела расслаблены. Создайте состояние отрешенности, спокойствия, пустоты.
7. Из центра ладоней идет воображаемое тепло через глаза по всему телу.
8. Вспоминайте предметы черного цвета: ткань, мех, машину и т.д. Ваша цель – увидеть совершенно черное поле.
9. В идеале делайте до появления ощущения, будто кто-то раскачивает вас.
10. Ладони убираем, но глаза еще закрыты. Их открывайте потихоньку, постепенно.
11. Похвалите себя.

Комментарий. Если делать это упражнение длительно по 10–15 мин. 2 раза в день и кратковременно (1 мин.) после зрительной нагрузки, то тем, кто носит очки, скоро можно будет от них отказаться.

Стихи может читать воспитатель, но практика показала, что постепенно дети начинают произносить их сами и к концу упражнения читают целиком.

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко.

(Растирают ладони.)

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем.

(Делают лодочки.)

Ладошки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз.

(Закрывают глаза.)

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

Глаза закрыты, ладоней не касаются...

Сейчас с них напряжение снимается.

(Думают о хорошем. Воспитатель может давать разного рода установки типа:

«Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)

Тихонько уберем ладони,
Медленно глаза откроем.
То, что стало четче видно,
Мы от вас, друзья, не скроем.

2. « Вверх-вниз , влево-вправо».

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо.

3.«Жмурки»

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:
Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем...
И спокойно расслабляем.

4. «Мотылек»

Частое моргание. Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение.

Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.

Раскрой глаза спокойно, широко.
Моргать начинай свободно, легко.
Без остановки и часто моргаем:
Взмах тонких крылышек изображаем

5. Фигуры . Описываем взглядом плавными движениями следующие фигуры:

Квадрат. Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Круг (по часовой стрелке и против),

Горизонтальная восьмёрка (в одну сторону и в обратную)

Вертикальная восьмёрка (в двух направлениях).

Каждую фигуру начинаем делать с 1-2 кругов. Постепенно можно увеличивать количество до 4-5 кругов в каждую сторону .После каждой фигуры (если возраст ребёнка позволяет сделать подряд несколько фигур), делаем "мотылёк" и закрываем глаза на 5-10 секунд для отдыха.

Фигуры делаем как с открытыми так и с закрытыми глазами.

6.Покорчим рожи.

Гримасочка ежика - губки вытянуты вперед - влево - вправо -вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

7.Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов

8.Буратино.

Также снимает напряжение с глаз.

Смотрим на рисунок или фигуру. Запоминаем. Закрываем глаза. Считаем до 8 . Представляем, что наш нос вырос, как у Буратино. Пишем в воздухе носом эту фигуру., открываем глаза. Видим лучше.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим! Обратный счёт от 8 до 1.

9.Упражнение «Марка»

Можно выполнять как сидя, так и стоя.

На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!

Продолжительность работы – 10 минут (на уроке достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.

Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен

составить не менее 2 часов.

Особенно полезно упражнение для близоруких. Делаем упражнение.

Марку на нашем оконном стекле
Рассмотрим очень внимательно.
Находим объект за окном вдалеке,
Пытаясь разглядеть его старательно.
И снова взгляд на марку переводим,
Детали мелкие находим, –
И опять на далекий объект...
И получаем прекрасный эффект:
Я четко вижу далеко!
Все очень просто и легко!

10.Упражнение «Метка»

Возьмите ручку или карандаш. Поместите напротив глаз на расстоянии 10–15 см. Рассматривайте кончик предмета 4–5 сек. Затем переведите взгляд вдаль, расслабьте глаза. Повторяйте в течение 5–10 мин. (на уроке достаточно 1 мин.). Поморгайте при возникновении напряжения.

Релаксация.

Волшебный сон

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена
И расслаблена... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно...
глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!