

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОВОЧЕРКАССКА
ГОРОДСКОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ**

Профилактика утомляемости зрения детей.

**Подготовила Сукач Н.В., зам.зав. По ВМР
МБДОУ детский сад №21**

"Со мной работали десятки молодых педагогов. Я убедился, что как бы человек успешно не кончил педагогический вуз, как бы он не был талантлив, а если не будет учиться на опыте, никогда не будет хорошим педагогом, я сам учился у более старых педагогов..."

А.С. Макаренко

Систематизировать знания педагогов по профилактике утомляемости зрения для формирования здорового образа жизни детей.

Задачи :

Создание условий для всестороннего развития детей, совершенствования предметно - развивающей среды.

Закрепление практических навыков и приемов профилактики зрения .

Актуализация

- Одним из важнейших отличительных черт нашего времени является огромные объемы информации, которые приходится усваивать и перерабатывать человеку. Этот процесс роста информации является объективным и остановить его невозможно. Если учесть, что 90 % информации поступает в человеческий мозг через зрительный анализатор, то легко представить, какие большие нагрузки приходится испытывать органу зрения человека. Это касается и детей младшего дошкольного и школьного возраста. Зрение у детей играет важную роль в дальнейшем развитии личности. Качественное восприятие окружающего мира оказывает влияние на правильное развитие зрения у ребенка, и на формирование гармоничной личности.
- Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и, прежде всего, – постоянного наблюдения. . Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, а ведь в процессе этих занятий зрение испытывает

Методы сохранения и улучшения зрения.

Методика У. Г. Бейтса

Методика Э. С. Аветисова

Гимнастика «Зоркость» Утехина

Методика Н. Исаевой

Физкультминутка для глаз

Массаж, самомассаж и точечный массаж

Аутогенная тренировка (Аутотренинг)

Техники Мирзакарима С. Норбекова

(Упражнения для глаз)

Упражнения Мартина Брофмана

Метод Шичко

Упражнение «Вращение»

Не двигая
головой,
начинайте
вращать глазами
сначала по
часовой стрелке,
потом в обратную
сторону. По 10 раз
туда и обратно. А
теперь то же
самое, только с
закрытыми
глазами.



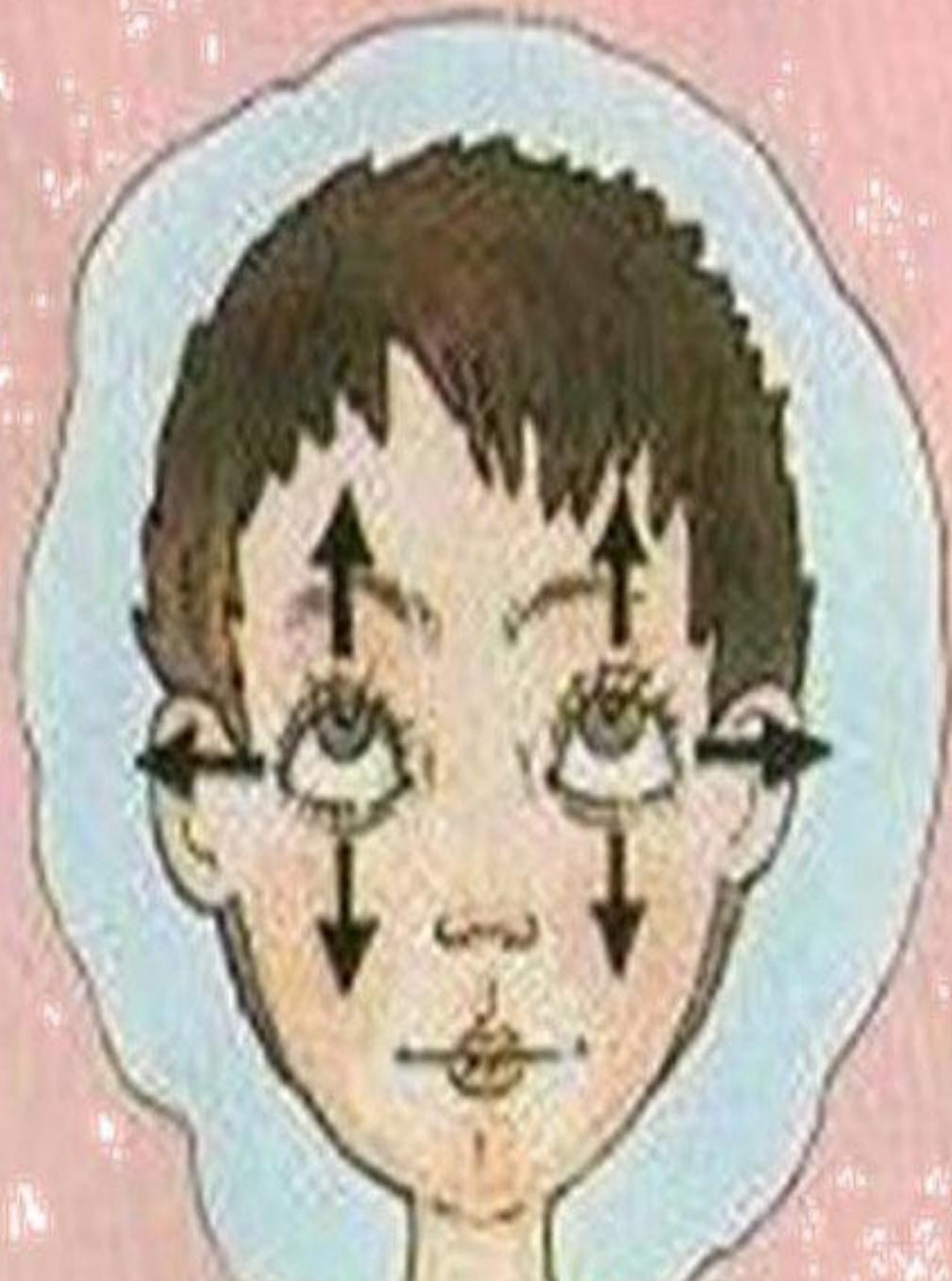
Упражнение «Моргание»

**Поморгай,
быстро и сильно
сжимая веки.
Как можно
больше и
быстрее.**



Упражнение «Поворот»

Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх -
вниз, вправо -
влево. По 10 - 15
раз.



Упражнение

«Кто там?»

Зажмурьтесь
посильнее, а
затем широко
откройте глаза,
словно вы чему-то
очень удивились.
Повторите это
еще раз.



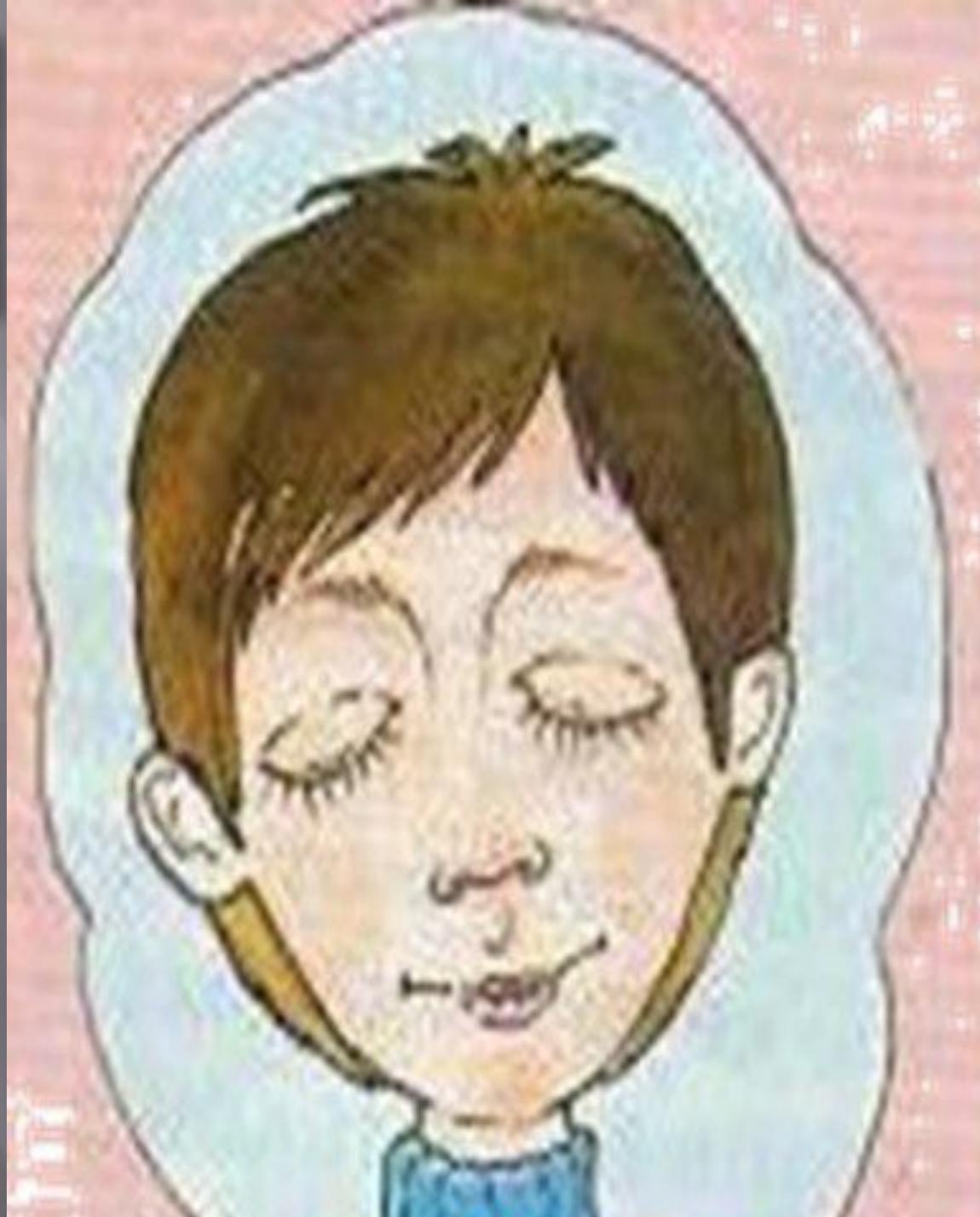
Упражнение «Пальчик.»

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами.
Повторите это упражнение несколько раз.

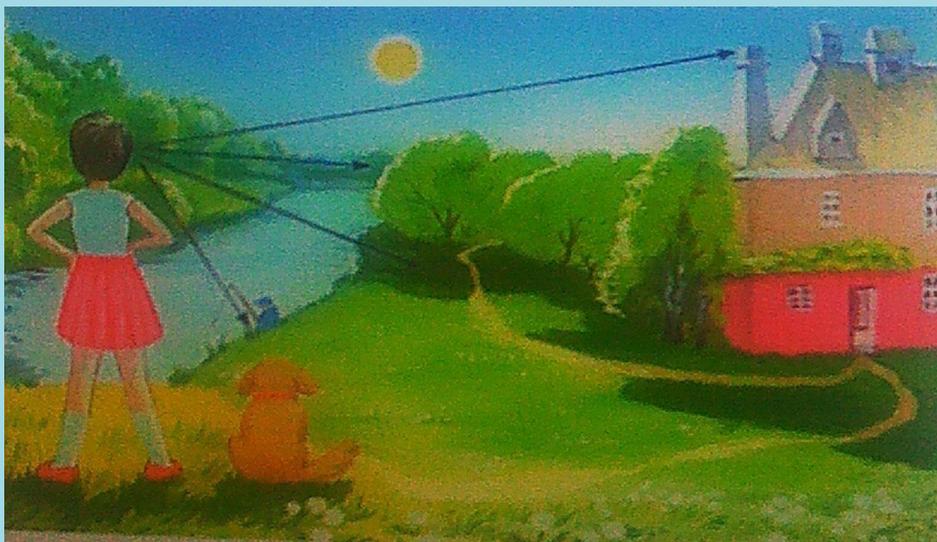


Упражнение «Сон».

Закройте глаза и
расслабьтесь,
будто собираетесь
спать. Подумайте
о чем-нибудь
очень приятном.



Упражнения «Близко/Далеко» (направленные на сброс зрительного напряжения)



Упражнения со зрительными стимулами



В качестве профилактики утомления зрения можно использовать различные игры с мячом.

Важно, чтобы ребенок следил за полетом мячика глазами:

- 1. Подбросить мяч обеими руками и поймать..**
- 2. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя).**
- 3. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками .**
- 4. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру.**
- 5. Передача мяча партнеру из-за головы.**
- 6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча.**
- 7. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой.**

Использование в работе компьютерных технологий.



Рекомендации для педагогов.

1. *Активные игры на открытом воздухе*, чтобы глаза ребенка привыкали не только к ограниченному пространству, но и к простору.
2. *Отдых*. После 30 минут интеллектуальной работы детям обязательно нужен отдых – 10-15-минутный перерыв, включающий активные игры, гимнастику для глаз, прогулки.
3. *Ограничения*: ребенок должен проводить за компьютером не более 20 минут в день и не более 1.5 ч. за просмотром телепередач.
4. *Дистанция*: от тетради или книги до глаза должно быть ровно 40 см.
5. *Спорт*. Плавание, бег, теннис – для общего укрепления детского организма.
6. Не рекомендуют напрягать чтением детей до 5 лет, а также советуют не спешить с походом в школу детям до 6 лет – хорошее зрение формируется примерно к 7 годам.
7. *Ультрафиолет*. Ребенку нужна защита от солнечных лучей – для

Предполагаемый результат

Создание предметно-профилактической среды.

Реализация индивидуально – дифференцированного подхода к детям.

Взаимодействие всех педагогов в организации профилактики утомляемости зрения.

Саморазвитие личности и формирование устойчивого интереса педагогов к данной проблеме.

Список используемой литературы.

1. Г.Г. Демирчоглян А.Г. Демирчоглян «Улучшение зрения» Изд. Москва 2003г. 50 стр.
2. Г.Г. Демирчоглян А.Г. Демирчоглян «Эффективные упражнения для улучшения зрения» Изд. Москва 2000г.
3. Г.Г. Демирчоглян, В.И. Якунин «Гимнастика для глаз» Изд. Москва 1999г.
4. Быть здоровыми хотим :Оздоровительные познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.-М.; ТЦ Сфера ,2004.
5. Интернет -ресурсы