

«Элементы здравьесберегающих технологий на уроках в начальной школе»

*Выполнила учитель
I категории
Чеснова Юлия Андреевна
МОУ ЦО № 49 г. Тверь*

Зрение - самый
мощный источник
информации о внешнем
мире.



Обоснование выбора темы

*Ухудшение здоровья детей
школьного возраста*



Цели:

- 1. Создание оптимально благоприятных условий для обучающихся.**
- 2. Рекомендации для родителей и детей по проведению мероприятий, сохраняющих зрение учащихся.**

Этапы исследования:

- 1.Выявление детей со слабым зрением.**
- 2.Подготовка учебного помещения.**
- 3.Разработка комплекса оздоровительных упражнений.**
- 4.Работа с родителями.**



Прогнозируемые результаты



**Комплекс упражнений,
способствующих сохранению
зрения**

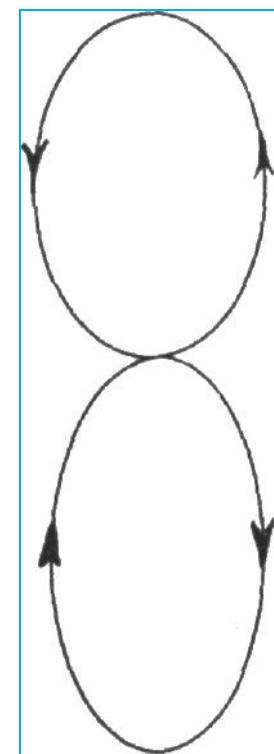
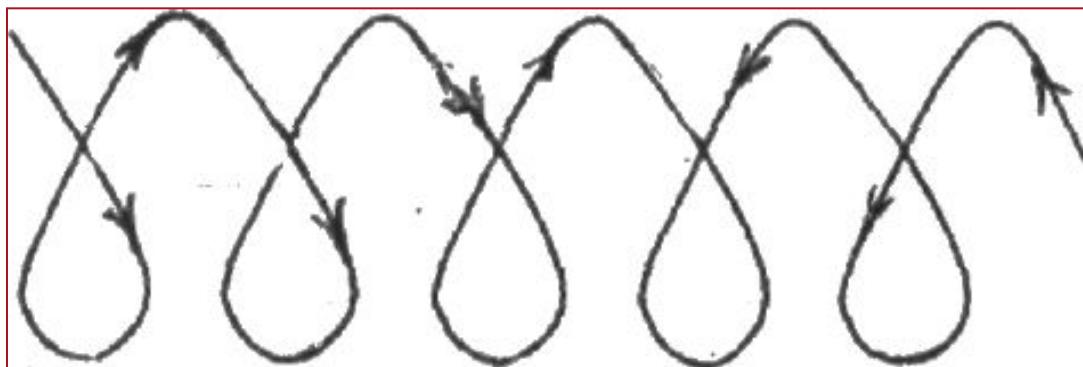
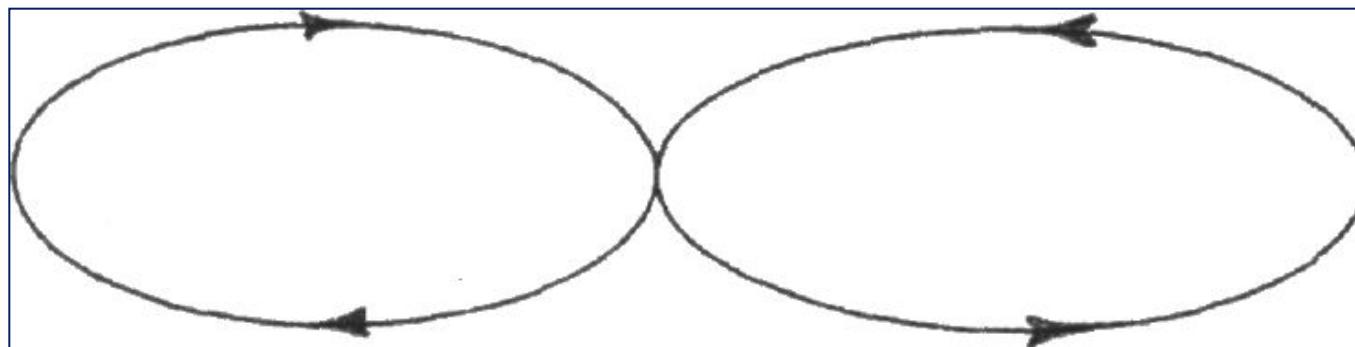
**Полное взаимодействие с
родителями учеников в решении
проблемы сохранения зрения.**

Комплексы упражнений

- « *День, ночь* ».
- « *Вижу – не вижу!* ».
- « *Надави на яблочко* ».
- « *Хоровод* » .
- « *Прятки* ».
- « *Раздвоение* » .
- « *Метка на стекле* ».
- « *Волшебные восьмёрки и спиральки* » ...



«Волшебные восьмерки...»





Правила сохранения зрения

- Научись правильно сидеть за столом во время чтения , приготовления уроков, настольных игр.
- Читаешь сидя за столом - обязательно пользуйся подставкой для книг.
- Расстояние от глаз до книги, которую читаешь, тетради, в которой пишешь, рукоделия или настольной игры должно быть не меньше 30-35 см.
- Рабочее место должно быть хорошо освещено. Настольную лампу располагают слева , так чтобы свет не слепил глаза.
- Через каждые 25-30 минут занятий - перерыв на 10-15 минут - отдых для глаз. Поиграй, подвигайся, прибери игрушки.
- Расстояние до телевизора должно быть в 5 раз больше, чем диагональ экрана. Лучше всего вместо просмотра телепередач погулять, побегать с мячом, покататься на велосипеде, дать глазам хорошо отдохнуть после учебного дня и приготовления уроков дома.
- Страйся соблюдать режим дня.



**Наши глаза - замечательное
создание природы. Каким
обедненным, тусклым
становится мир человека,
потерявшего зрение.**

**Посмотрите вокруг! В небе маленькой
точкой летит самолет, тихо падают
разноцветные листья в осеннем лесу, в
морозный день кружатся звездочки –
снежинки - все это мы можем видеть,
имея хорошее зрение.**

Берегите зрение!



Приложения

Упражнения, проводимые на уроках во время физкультминуток

- Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 секунд, затем открыть глаза на 3 - 5 секунд. Повторить 5-7 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
- Исходное положение - сидя. Моргать быстро в течении 20-30 секунд. Упражнение улучшает кровообращение.
- Исходное положение - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- Исходное положение - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторить в течении 20-30 секунд. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
- Исходное положение - стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки со средней линии лица (на расстоянии 25-30 см от глаза, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку.) Повторить 5-6 раз.
- Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
- Исходное положение - стоя. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной со средней линией лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторять упражнение 4-6 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Для снятия утомления глазных мышц и улучшения кровообращения рекомендуется выполнять следующие упражнения:

«Метка на стекле»

Ребенок, в назначенных ему очках для дали, становится у окна на расстоянии 25-39 см. от оконного стекла. Стекла на окне не должны быть замерзшими или запотевшими. На стекле окна, на уровне глаз ребенка крепится круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали, на линии взора, проходящей через метку, он намечает какой-нибудь объект для фиксации (дом, дерево). Затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет (30 секунд). Упражнение проводится ежедневно по 2 раза в течении 30-45 дней. Первые 2 дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие 2 дня - 5 минут и в остальные дни - 7 минут.

«Волшебные восьмерки»

На доске мелом нарисованы «восьмерки», «пружинки». По команде ребята, не поворачивая головы, а только вращая глазными яблоками, следят сначала за указкой учителя, а затем самостоятельно рисуют восьмерки и пружинки в разных направлениях: