

# **«Элементы здоровьесберегающих 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**

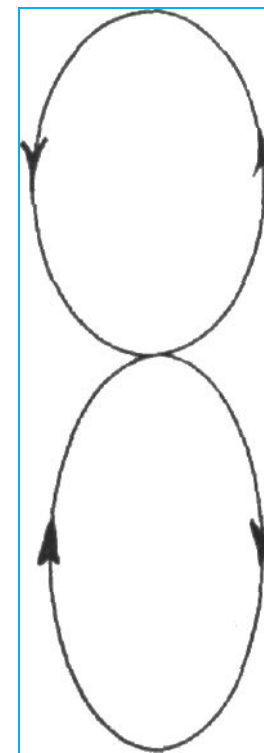
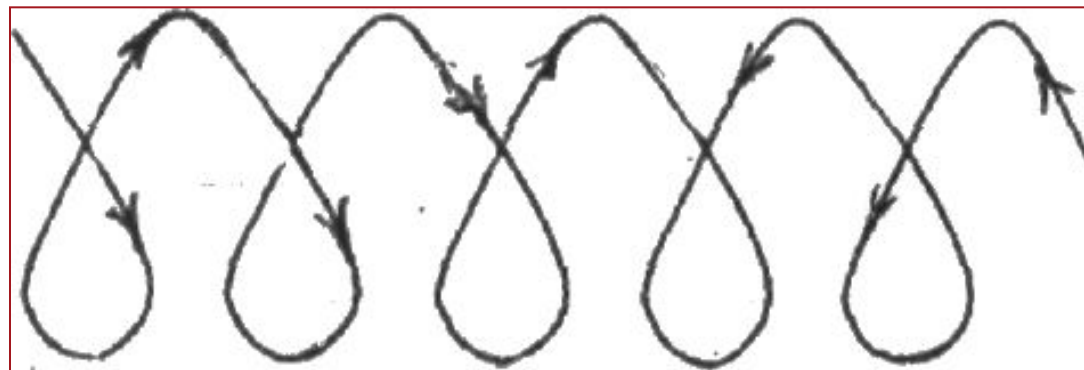
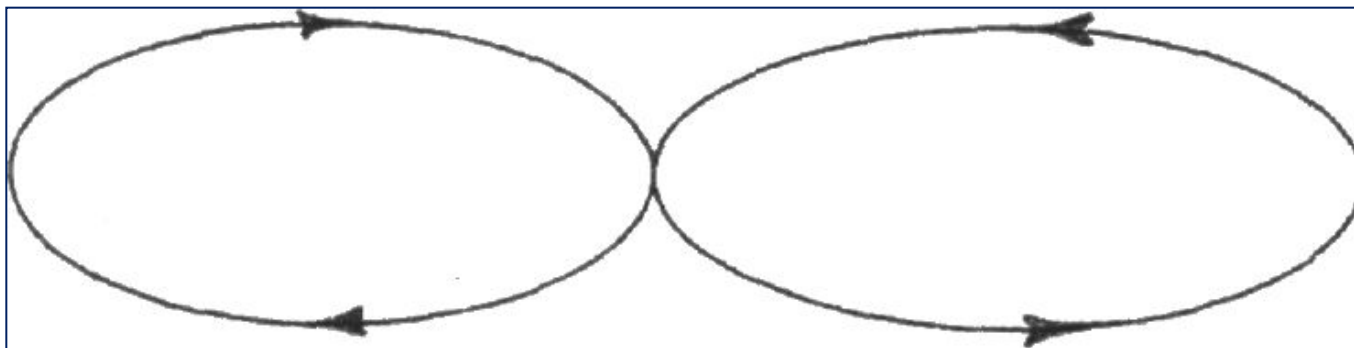
**Полное взаимодействие с  
родителями учеников в решении  
проблемы сохранения зрения.**

## **Комплексы упражнений**

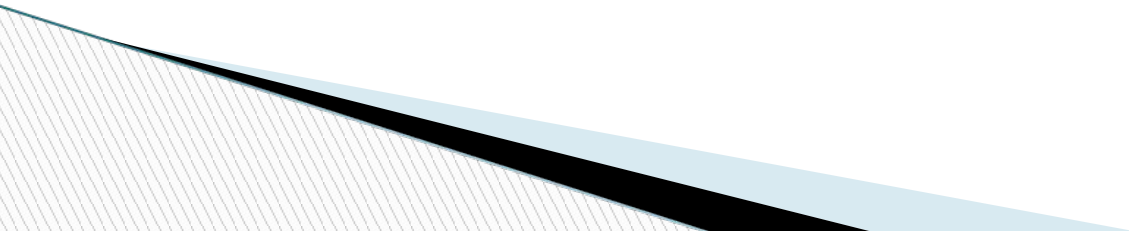
- « **День, ночь** ».
- « **Вижу – не вижу!** ».
- « **Надави на яблочко** ».
- « **Хоровод** » .
- « **Прятки** ».
- « **Раздвоение** » .
- « **Метка на стекле** ».
- « **Волшебные восьмёрки и спиральки** » ...



# «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.*
- *Старайся 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. Закрывать 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 зрения, 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 течение 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 глазами яблоками, следят сначала за указкой учителя, а затем самостоятельно рисуют восьмерки и пружинки в разных направлениях: