

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО
КОМИТЕТА
НИЖНЕКАМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РТ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО
ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
КОРРЕКЦИЕЙ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ
№70»

Физкультурно-оздоровительный проект

«Использование здоровье-сберегающих технологий в работе с детьми с нарушением зрения»

Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Маслова Олеся Ивановна

2018г

Актуальность физкультурно-оздоровительного проекта :

- ❖ Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.
- ❖ Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, закаливание и т.д.

«ЗАБОТА О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, ТЕМ БОЛЕЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА - ... ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗАБОТА О ГАРМОНИЧЕСКОЙ ПОЛНОТЕ ВСЕХ

ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ СИЛ, И ВЕНЦОМ ЭТОЙ ГАРМОНИИ ЯВЛЯЕТСЯ РАДОСТЬ ТВОРЧЕСТВА.»

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

НАУЧИТЬ РЕБЁНКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДУШОЙ И ТЕЛОМ, СТРЕМИТЬСЯ ТВОРИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ПРИМЕНЯЯ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В СОГЛАСИИ С ЗАКОНАМИ ПРИРОДЫ И БЫТИЯ.



Задачи

Учить основам
здорового образа
жизни

Воспитывать стойкий
интерес и
потребность к
занятиям физической
культуры

Укреплять здоровье и
повышать
работоспособность
дошкольников



УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

- ❖ Воспитанники МБДОУ №70 с нарушением зрения с 3-7 лет, родители;
- ❖ Инструктор по физической культуре;
- ❖ Воспитатели групп возрастных групп;
- ❖ Медицинский персонал центра коррекции зрения МБДОУ №70



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Для детей:

- ❑ Формирование представления о ЗОЖ.
- ❑ Развитие двигательной активности.
- ❑ Интерес к занятиям физического развития.

Для родителей:

- ❖ Владение культурно-гигиеническими навыками.
- ❖ Вовлечение всех родителей в работу над проектом.
- ❖ Поиск новых форм и методов работы с родителями в работе по данной теме.

Ресурсное обеспечение:

1. ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК В ГРУППАХ.
2. СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ МБДОУ №70
3. СПОРТИВНЫЙ УЧАСТОК НА ТЕРРИТОРИИ МБДОУ
4. ЦЕНТР КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ МБДОУ №70
5. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
6. МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ (КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, КОНСПЕКТЫ БЕСЕД, ЗАНЯТИЙ, СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ)
7. ПОДБОРКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ -

это

Система воспитательно -
оздоровительных, коррекционных и
профилактических мероприятий,
которые осуществляются в
процессе взаимодействия ребёнка
и педагога, ребёнка и родителей,
ребёнка и доктора.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ❖ создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно);
- ❖ физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- ❖ музыкально - ритмические занятия ;
- ❖ прогулки с включением подвижных игр;
- ❖ оздоровительный бег (ежедневно);
- ❖ пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- ❖ зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- ❖ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ❖ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- ❖ эмоциональные разрядки, релаксация;
- ❖ ходьба по массажным коврикам, песку, гальке .
- ❖ спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

Одним из условий ФГОС ДО является поддержка индивидуальности и инициативы детей. Согласно этим требованиям, образовательный процесс в нашем МБДОУ выстроен с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Индивидуализация и носит здоровьесберегающий характер.

Индивидуализация достигается:

- созданной развивающей предметно-пространственной образовательной средой, в которой учтены возрастные особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья, способности, интересы и потребности детей;

- учётом личного уровня развития каждого ребенка с ОВЗ и планирования соответствующих видов деятельности, которые гарантировали бы каждому ребенку возможность добиться успеха;

- учётом потребностей каждого ребенка в активном действии и отдыхе, что отражено в расписании жизнедеятельности групп.

Индивидуализация при реализации здоровьесберегающих технологий с детьми с нарушением зрения направлена:

- ❖ на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- ❖ на формирование осознанного отношения к охране зрения, культурно-гигиенических навыков и гигиены зрения; преодоление гиподинамии, обусловленной трудностями зрительно-двигательной ориентировки.

КАЖДОМУ РЕБЕНКУ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ, БОДРЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ - БЕГАТЬ, НЕ УСТАВАЯ, КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ПЛАВАТЬ, ИГРАТЬ ВМЕСТЕ СО СВЕРСТНИКАМИ ВО ДВОРЕ, НЕ МУЧИТЬСЯ ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ ИЛИ БЕСКОНЕЧНЫМИ НАСМОРКАМИ. НАША ЗАДАЧА - НАУЧИТЬ ИХ ДУМАТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ЗАБОТИТЬСЯ О НЕМ, РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.



**Фестиваль детей « Вместе мы сможем больше» посвященный декаде инвалидов в МБДОУ №75 композиция « Радуга желаний»
Диплом I степени**



Участие детей с нарушением зрения в конкурсе Смотр-строя и песни в МБДОУ №35 г. Нижнекамска

Основные задачи, решаемые в коррекционно-педагогической работе с детьми с нарушением зрения:

- Активизация зрительных функций (зрительные нагрузки): повышение остроты зрения. Это различные мозаики, домино, лото, бусы, обводка, т.е. фиксация на мелких предметах. (Близоруким нагрузки не давать вообще или соблюдать осторожность).
- Тренировка сетчатки глаза. Упражнения с цветными предметами - яркими, крупными. Формирование цветоразличения основных цветов и оттенков.
- Укрепление мышц глаза, развитие глазодвигательных, прослеживающих функций, расширение поля зрения.
- Развитие устойчивой зрительной фиксации (локализации): использовать красную точку на белом фоне, смотреть, видеть, напрягать зрение. Восстановление пространственной локализации.
- Выработка бинокулярного зрения, развитие стереоскопического зрения.

Комплексно подойти к проблеме устранения нарушений в развитии ребенка с нарушением зрения мне помогают игровые упражнения

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Проведены:

- мониторинг здоровья воспитанников;
- анкетирование родителей;
- диагностическое обследование.

По результатам созданы :

- Комплекс физкультминуток,
утренней и бодрящей гимнастики

Планируем создать:

- «Паспорт здоровья группы».
- «Дневник здоровья воспитанника».



- ЗДОРОВЬЕ-
СБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ РЕШАЮТ
ЗАДАЧИ
РАЦИОНАЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**
- ✓Диспансеризация воспитанников;
 - ✓Профилактические прививки;
 - ✓Обеспечение двигательной активности;
 - ✓Витаминизация;
 - ✓Мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа;
 - ✓Режим питания.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НАПРАВЛЕНА НА ПОДНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО ТОНУСА ДЕТЕЙ. ПРИМЕНЯЮ НА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПОСОБИЯ.

ЦЕЛЬ: РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ, ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ.



«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ», ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СТОПЫ НОГ. НАРЯДУ С СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ КООРДИНАЦИИ, ПРОФИЛАКТИКОЙ И КОРРЕКЦИЕЙ ПЛОСКОСТОПИЯ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНОГО ВИДА ХОДЬБЫ, БЕГА, ПРЫЖКОВ.

ЦЕЛЬ: РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ, РАВНОВЕСИЯ.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ УМСТВЕННО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПРИМЕНЯЮТСЯ С ЦЕЛЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИИ. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПОСОБИЯ: МАССАЖЕР «СУ-ДЖОК», МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ И ДР. ЦЕЛЬ: РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК, ЛОВКОСТИ, ВНИМАНИЯ, ГЛАЗОМЕРА, БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ, ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ



Взаимодействие МБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в МБДОУ;
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровье-сбережения



Ведущий принцип здоровьесберегающих технологий - учет личностных особенностей ребенка. Основной целью которого является становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека.

Часто встречаемые заболевания, связанные с нарушением зрения у детей: дальнозоркость, амблиопия, близорукость и косоглазие

Пособия для детей с близорукостью и косоглазием, которые я использую при работе

с детьми ОВЗ - это лабиринт, пирамидка, шнуровка, мозаика

Гимнастика для глаз. Обязательной частью любого занятия с детьми с недостатками зрения является проведение физкультминуток или минуток отдыха, во время которых необходимо проводить специальную гимнастику для глаз. У таких детей, как правило, слабые руки, их движения неточны и недостаточно координированы, они не всегда могут уверенно и точно выполнить необходимые движения. В решении таких задач так же помогают игры с природным и бросовым материалом «Разноцветные крышечки», «Перебери фасоль» ; «Игры для детей с ослабленным зрением». Эти игры используются на развитие мелкой моторики, мышления, памяти, воображения и речи.

При работе с детьми ОВЗ важно соблюдать определенные требования. Так мы на занятиях и в свободной деятельности используем яркие и насыщенные, контрастные, натуральные цвета. Особенно это важно на начальных этапах работы с ребенком, когда зрительное восприятие страдает.

Схемы зрительных траекторий я использую для разминок и упражнений на зрительную координацию. На стенах расположены зрительные ориентиры и детям

предлагаю найти глазами какую либо игрушку или фигуру. Затем пробежать глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху вниз.

Метка на стекле (По Аветисову)

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагаю рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем предлагаю перевести взгляд на самую удаленную точку

за стеклом и рассказать, что ребенок там видит.

Пальминг

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод использую на своих занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые

глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони - ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 23 минуты.

Регулярное проведение коррекционных работ на занятиях по физической культуре, а также в самостоятельной деятельности с использованием методов и приемов здоровье-сберегающих технологий показывает, что:

- у детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
- активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений;
- нормализуется речевое дыхание; улучшается ритмико интонационная сторона речи; повышается речевая активность детей;
- повышается познавательная активность, улучшается психо эмоциональное самочувствие и здоровье детей;
- улучшаются соматические показатели здоровья дошкольников.

Бинокулярное зрение- это способность четко видеть изображение предмета обоими глазами; в этом случае появляется только при слиянии изображений от обоих глаз в одно целое, что дает объем и глубину восприятия.