

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК КАК НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЯЕМОСТИ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

1.слайд - Титульный лист. Глазодвигательные упражнения и самомассаж биологически активных точек как необходимое средство профилактики утомляемости глаз у детей и взрослых.

2.слайд - ЗРЕНИЕ – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90% информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни дети гораздо восприимчивее к разным воздействиям гаджетов и всё в большем количестве у детей возникают проблемы со зрением.

3.слайд - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ - это один из приёмов оздоровления детей, относящийся к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем и динамическими паузами. ЦЕЛЬ Профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления глаз, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

4.слайд - УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ. Для проведения не требуется специальных условий. Время: Выполняется от 2 до 4 минут. Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Виды упражнений проводятся комплексно, систематически, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

5.слайд - Профилактике утомляемости глаз в детском возрасте необходимо уделять особое внимание! Проводилась гимнастика для глаз с использованием «Метки на стекле».

6.слайд - Использовались физминутки по теме комплексно-тематического планирования. Например осенью использовали листок.

7.слайд - Также использовалась гимнастика для глаз, в стихотворной форме, с использованием матрёшки. При проведении занятий планировался и разучивался 1 вид гимнастики с предметами или без предметов, в стихотворной форме.

8.слайд - Применялись схемы для гимнастики глаз.

9.слайд - Использовались зрительные тренажёры по теме комплексно тематическому планированию «Зимующие птицы». Где в стихотворной форме нужно двигать глазками ведя взгляд по стрелочкам, по часовой и против часовой стрелки.

10.слайд - Применялись следующие приёмы: движения глаз по диагональным линиям, зажмуривание и моргание глаз.

- 11.слайд - Гимнастика для глаз по КТП - «Транспорт». Движение глаз по стрелочкам.
- 12.слайд - Использовались тренажёры по мотивам сказок.
- 13.слайд - С необычной указкой - персонажем Колобок. Также ребёнок проговаривает сюжет сказки.
- 14.слайд - С атрибутом «Солнышко».
- 15.слайд - Использованием специальных полей или изображений каких-либо цветных фигур.
- 16.слайд - Применялись зрительные тренажёры для глаз «От простого к сложному».
- 17.слайд - Ребёнок ведёт глазами за указкой - «Пчёлкой»
- 18.слайд - Использование ИКТ - технологий в совместной деятельности. Движение глаз по стрелочкам.
- 19.слайд - Движение глаз по часовой и против часовой стрелки.
- 20.слайд - Движение глаз по диагонали.
- 21.слайд - Зажмуривание и моргание глазами поочередно.
- 22.слайд - Согласно Федеральному закону «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», нашу группу посещал ребёнок с особыми образовательными потребностями. Родителям данного ребёнка, специалистами были даны рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях, а также осуществлять взаимодействие со специалистами и педагогами ДОО в данном направлении.
- 23.слайд - Велась работа с использованием схем, в технике «Рука в руке» ребёнок выполнял движения глазами по словесной инструкции педагога. В данном случае ребёнок ведёт по линиям пальчиком.
- 24.слайд - Выполнение определённых упражнений на концентрацию внимания и фокусировки взгляда - отведение и приближение пальчика к носу.
- 25.слайд - Упражнение на закрывание глаз руками.
- 26.слайд - Применение упражнений на ориентировку в пространстве. Ребёнок выполняет движения по чёткой инструкции воспитателя.
- 27.слайд - Выполнение упражнений с использованием игрушки.
- 28.слайд - Также применялся самомассаж биологически активных точек как необходимое средство профилактики утомляемости глаз у детей и взрослых.
- 29.слайд - Проводился самомассаж биологически активных точек в режимных моментах.
- 30.слайд - Использование массажа биологически активных точек в совместной деятельности детей с педагогом «Кисонька».
- 31.слайд - Некоторые рекомендации и упражнения.
1. Самомассаж «КАПЛИ ДОЖДЯ» (Подушечками пальцев выполните легкое поколачивание в ритме барабанной дроби кожи головы и лица, включая закрытые веки).

32.слайд - 2. Закройте глаза. Сделайте несколько поглаживающих движений от середины к вискам, от надбровных дуг к волосистой части головы. Дышите глубоко и равномерно.

33.слайд - 3. Для расслабления глазных мышц большими пальцами рук надавливайте несколько раз на симметричные точки у внутренних углов глаз, начала и середины брови.

34.слайд - 4. Положите средний палец каждой руки на нижний край глазницы, нащупав впадинку, легко надавливайте, а затем поглаживайте у нижнего края глазницы в направлении от носа.

35.слайд - 5. Прижмите указательные пальцы к вискам. Нажимай на эти точки или массируй их кругообразными движениями на протяжении 3–6 дыхательных движений (1 дыхательное движение: вдох и выдох).

36.слайд - 6. Массирование биологически активных точек, расположенные на затылке улучшает работоспособность глаз, снимает напряжение с мышц шеи и затылка, стимулирует поступление энергии к голове и зрительному центру.

37.слайд - 7. Массирование глазного яблока проводится слегка надавливая и совершая вначале движения влево, вправо, вверх, вниз и круговые движения пальцами по часовой и против часовой стрелке.

38.слайд - 8. Для завершения самомассажа можно использовать упражнение «Пальминг».

39.слайд - **ВЫВОД:** Применение зрительных гимнастик и самомассажа биологически активных точек детьми и взрослыми показывают, что комплекс данных упражнений оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние, повышает работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу, повышает, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление.

40.слайд - Спасибо за внимание!