Приложение №10

Семинар-практикум «Здоровье – всерьез!»

Цель мероприятия: повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространения опыта укрепления здоровья; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Задачи:

1. Познакомить с новыми технологиями и приемами работы по методу кинезиологии и биоэнергопластики, способствующей развитию интеллектуальной и речевой деятельности детей, развитию координации движений, мелкой и артикуляционной моторики.

2. Сформировать практические навыки у родителей по использованию физических упражнений для формирования правильной осанки.

3. Познакомить со способами снятия эмоционального и физического напряжения при помощи релаксационных упражнений.

4. Привлечь родителей к активному сотрудничеству с педагогами дошкольного учреждения и взаимодействию с детьми в педагогическом процессе.

Ожидаемый результат:

- повысить уровень педагогической культуры родителей;

- расширить представления о новых здоровьесберегающих технологиях – кинезиологии, биоэнергопластики;

- повысить уровень ответственности за здоровье собственных детей.

СЛАЙД 2 Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

СЛАЙД 3 Дети дошкольного возраста здоровы, когда соблюдаются правила:

- соблюдение режима дня;

- регулярное сбалансированное правильное питание;

- «работа» в дошкольном учреждении, соответствующая их физическим и умственным способностям,

- жизнь на свежем воздухе;

- подходящие жилищные условия,

- благоприятная, доброжелательная и спокойная атмосфера в семье;

- возможность заниматься любимым делом (увлечением / спортом).

I. О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ…

СЛАЙД 4 Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, туловище выпрямлено, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

СЛАЙД 5 Правильная осанка — это, в первую очередь, сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой правильной осанки является не только позвоночник, но и мышцы, что примыкают к нему, именно они удерживают его в правильном положении.

СЛАЙД 6 С правильной осанкой не рождаются, а формируют. У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

СЛАЙД 7 «МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ»

Предлагаем Вам познакомиться с некоторыми упражнениями, используемые в ходе непосредственной-образовательной деятельности в качестве динамической паузы.

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения.

СЛАЙД 8 ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»

1. «Стройный карандаш» И.п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И.п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)

2. «Сильный карандаш» И.п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

3. «Гибкий карандаш» И.п. – о.с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И.п, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И.п. (6-8 повторений)

СЛАЙД 9

4. «Ловкий карандаш» И.п. – стоя, руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверху: 1 –руки в стороны, карандаш в левой руке, 2 – И.п, меняем захват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И.п. (6-8 повторений)

5. «Мягкий карандаш» И.п. – средняя стойка, карандаш в руках: 1-2 приседание, руки перед грудью, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

6. «Спокойный карандаш» И.п. – о.с.: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

II. РЕЧЬ И ДВИЖЕНИЕ – СЛАЙД 10

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Богатая и правильная речь ребенка дошкольника позволяет ему легче высказать свои мысли, познать окружающую действительность, содержательнее и полноценнее выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществлять его психическое развитие.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Отмечается взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, поэтому при коррекции речевых недостатков у детей дошкольного возраста необходимо обратить на стимулирующую роль тренировки тонких движений пальцев.

СЛАЙД 11. Применяем такой метод как биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка.

По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

СЛАЙД 12. ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»

«ВЕСЁЛЫЙ ЯЗЫЧОК»

Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляем движение кисти.

Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу:

СЛАЙД 13

1. «Часики» - сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.

2. «Качели» - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

СЛАЙД 14

3. «Футбол» - ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо – влево.

4. «Улыбка» - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак.

СЛАЙД 15

5. «Трубочка» - ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.

6. «Лопаточка» - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.

СЛАЙД 16

7.«Чашечка» - пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки».

8.«Кошечка» - перевернутая «чашечка» - согнутая ладонь опущена.

Применение биоэнергопластики многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Ребёнок может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, какое движение выполняет рука, а то насколько правильно, точно и качественно сочетается движение руки с артикуляционными упражнениями.

III. СЛАЙД 17 Движение и ум.

Существует еще одна уникальная методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Кинезиология– наука о развитии головного мозга посредством движения, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиология – это методика сохранения и поддержания здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

СЛАЙД 18. В ходе систематического применения кинезиологических упражнений у ребёнка исчезают явления нарушений чтения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!СЛАЙД 19. ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА».

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

1. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2. СЛАЙД 20. «Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3. СЛАЙД 21. «Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

4. СЛАЙД 22. «Ухо – нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

5. СЛАЙД 23. Перекрёстные движения. Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же др. рукой и ногой.

IV. «МИНУТКА ОТДЫХА И ТИШИНЫ»

СЛАЙД 24. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм.

Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

СЛАЙД 25. РЕЛАКСАЦИЯ – «ПОДСНЕЖНИК»

В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее и лучики солнца стали пробуждать цветок. Он медленно растет, поднимается, пробивается сквозь сугроб. Кругом лежит снег.

Ласковое солнышко так далеко. Цветочку очень хочется почувствовать тепло ласкового солнышка, но вот подснежник вырос и окреп, лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом.

- Цветок радуется, гордится своей красотой «Это я! Первый весенний цветок, и зовут меня подснежник». Погода капризна, подул ветерок и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже. И вот совсем прилег на проталину. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в удивительное путешествие. Он плывет и удивляется, всему тому, что видит вокруг. Представьте себе, что Вы – подснежник. Подумайте, что Вы видите вокруг. И вот цветок попал в сказочную страну: вокруг очень красивые, яркие цветы, на которых сидят расписные, яркие бабочки. Вокруг тепло и радостно! А теперь медленно открываем глаза и возвращаемся в нашу комнату, откуда мы начали свое путешествие.

5. РЕФЛЕКСИЯ - игра с родителями «Мой ребенок будет здоров!»: родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я…»

СЛАЙД 26.

Семинар – практикум для родителей.

Тема: «Игры и упражнения для развития зрительного

восприятия у детей дошкольного возраста»

Цель: Познакомить родителей с играми и упражнениями способствующие профилактике нарушения, коррекции зрения у детей.

Задачи:

- Установить партнерские отношения с семьей каждого ребенка;

- Объединить и направить усилия родителей для развития и укрепления зрения у детей;

- Ознакомить их с формами проведения игр и упражнений.

План проведения семинара – практикума.

1. Приветствие

2. Сообщение «Это интересно»

3. Игры и упражнения (выставка тренажеров)

4. Консультация для родителей: «Гимнастика для глаз» (комплекс упражнений)

5. Тестирование (приложение 1)

6. Презентация на тему: «Работа по развитию зрительного восприятия у детей» (приложение 2)

**1. Приветствие**

Добрый день, уважаемые родители! Рады приветствовать вас на нашем семинаре – практикуме. Мы хотим познакомить вас с работой, которую проводим с детьми. Так же будем рады предоставить вам комплексы упражнений, игр и показать, как правильно их использовать. Значение игры в жизни ребенка дошкольника трудно переоценить, прежде всего, игра - это ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Через игру ребенок познает окружающий мир, учится жить в этом мире. Игра удовлетворяет детскую любознательность, вовлекает ребенка в активное освоение окружающего мира, помогает овладеть способами познания связей между предметами и явлениями. Кроме того, игра, как педагогическое явление является средством воспитания, методом обучения, формой организации деятельности, средством коррекции.

Поэтому, в течение дня, во всех режимных моментах, проводим игры, упражнения, гимнастику для глаз, что способствует укреплению глазных мышц.

Предлагаю вам интересную информацию.

**2. Сообщение «Это интересно»**

Статистика показывает, что за последние 5 лет, уровень глазных заболеваний и патологий среди детей вырос в 1,5 раза. Это связано в первую очередь с нагрузками, обусловленными работой на компьютере, нарушением санитарных норм освящения, неправильном питанием, а также ухудшением экологической обстановки.

Помимо ежегодного обследования, родителям следует внимательно присматриваться к ребенку – его поведение может подсказать о зарождающихся проблемах со зрением. Если малыш щурится, глядя на удаленные предметы, если он низко склоняется над столом, когда рисует или читает, часто спотыкается и роняет предметы, старается ближе сесть к телевизору, постоянно склоняет голову набок, тянется к удаленному предмету, а взяв его в руки теряет к нему интерес, если глаза его часто слезятся, то это говорит о необходимости посещения офтальмолога.

Кроме того, с ребенком необходимо регулярно, примерно раз в три месяца, проводить тестирование в домашних условиях: один глаз малыша нужно прикрыть плотным листом бумаги или картона и попросить его что-нибудь нарисовать, раскрасить картинку или собрать мозаику. Затем то -же самое нужно сделать, прикрыв другой глазик.

Ребенок с нормальным зрением должен справиться с заданием. Есть и еще один эффективный тест, правда он подходит для детей умеющих читать. Малыша нужно подвести к книжному шкафу на то расстояние, с которого хорошее зрение, должен без труда прочесть название каждой указанной книги – сначала одним глазом, потом другим. Также желательно выбрать несколько книг с однотонной обложкой и попросить назвать цвет – это необходимо для того, чтобы убедиться, что он различает цвета, то есть не страдает дальтонизмом.

И еще один нюанс. Даже если очередное посещение окулиста показало, что глазки ребенка здоровы, это не дает гарантии, что так будет всегда. Детский организм очень хрупок, он нуждается в поддержке, поэтому на очередной консультации можно обговорить с офтальмологом прием витаминов для глаз, например на основе черники. Такие препараты укрепляют зрительную систему и помогают сохранить зрение острым.

Важно помнить, что лечение любых глазных заболеваний и патологий будет гораздо эффективнее, если вовремя заметить надвигающиеся проблемы со зрением.

Предлагаю им игры и упражнения, способствующие коррекции зрения.

**3. Игры и упражнения**

Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребенком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Позволяйте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению определенной цели. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

Игры. «Прищепки»

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

«Пуговицы»

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук.

Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

«Сравни картинки»

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

«Фигурные таблицы»

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак ( в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

«Где, чей домик?»

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

«Корректор»

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

«Считалка»

1. На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

2. Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

3. Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное

количество раз.

4. Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

5. Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

6. Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

7. Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики», «бабочки», они должны находится на уровне глаз на расстоянии 25 см.

8. Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.

**4. Консультация на тему: «Гимнастика для глаз»**

Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно.

Очень важно обучить, ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность для дошкольников и младших школьников не должно превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м.

Экран монитора компьютера должен располагаться на расстоянии вытянутой руки (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал на глаза.

Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры продолжительность таких игр не более 20 минут единовременно и более 60 минут за весь день. Просмотр телевизора, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены.

Взрослые должны учитывать следующее:

-с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз;

-при рисовании нельзя заслонять источник света рукой;

-комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена.

Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой

форме. Зрительная гимнастика помогает:

-улучшить кровообращение сосудов органов зрения;

-снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями.

Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников:

1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов;

2.Поморгать глазами-20 раз;

3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз-20 раз.

Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером:

1.Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут.

2.Закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты.

Гимнастика для усталых глаз:

1.Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. Повторить 5 раз.

2.Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.

3.Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4.Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.

5.Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Простейший отдых для глаз – это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**5. Тест на близорукость или дальнозоркость**

Посмотрите на эту картинку каждым глазом по очереди. Если символы кажутся Вам более четкими на красном фоне, то существует большая вероятность наличия близорукости. А если на зеленом, то можно предположить наличие у вас дальнозоркости.

Тест на астигматизм

Для выполнения теста отойдите на 2-4 шага от монитора, закройте один глаз и посмотрите на рисунок (затем проделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.

Тест Амслера

Этот тест позволяет выявить одно из глазных заболеваний – патологию центральной части сетчатки ("желтого пятна").

Рисунок должен находится примерно 30-ти см от Ваших глаз. Закройте один глаз рукой, а вторым несколько секунд смотрите на черную точку в центре. Затем повторите то же для второго глаза. Если все линии сетки ровные и нет ни искривлений, ни серых пятен, то Ваша центральная область сетчатки в норме.

А еще мне, уважаемые родители, хочется дать вам такие советы:

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

\* Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать.

Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

\* Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

\* Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

\* И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

\* Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Спасибо за участие в мероприятии, понимании проблемы.