

Мастер-класс для педагогов.

«Гимнастика для глаз. Тренажёр В. Ф. Базарного»

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей. За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

«Наши пальчики писали и немножечко устали...» Кто же не знает стихотворения этой детской физминутки! Но разрядку нужно давать не только пальчикам. Ведь, кроме них, трудились и наши глазки. Есть прекрасные «рецепты» гимнастики и для них.

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазами в школе.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Периодическая гимнастика для глаз дает возможность мозгу лучше работать и понимать происходящее вокруг. Кроме того, благодаря подобным процедурам у ребенка улучшается память. Все это очень важно в детском возрасте.

Не нужно думать, что если у ребенка нет никаких проблем со зрением, то он находится вне зоны риска, а значит – и гимнастика ему эта не нужна. Её назначают даже для детей, у которых нет никаких жалоб, только чтобы подготовить глазки к школе, где нагрузка на них увеличится в несколько раз.

Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Лишь соблюдение этих правил помогут достичь Вам желаемого результата. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Одним из эффективных тренажеров для глаз считается тренажер В. Ф. Базарнова. Я сделала такой тренажёр своими руками.

Схема-тренажер висит у нас в группе, на уровне глаз воспитанников. Незамысловатые схемы-траектории использую для разминки и укрепления мышц глаз. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно дети делают произвольные движения головой, шеей, разминают затёкшие от статического напряжения мышцы.

По мнению доктора В. Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера не только является профилактикой для зрения, но и

восстанавливает зрение ребенка за один год, и он может отказаться от очков (если нет других сопутствующих заболеваний).

На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкульт-минуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

А чтобы моим малышам было интересно многократно выполнять такие упражнения, я использую такую сказку.

Сказка про друзей – карандашей.

«Жили- были три дружка, три цветных карандаша: Красный, Зеленый и Синий. Вот как-то раз они пошли гулять в лес и заблудились. Остановились они под большим деревом и стали думать, как найти дорогу домой. Синий карандаш сказал: «Я буду бегать вокруг дерева и кричать: «АУ!» *(показ движения синего карандаша по синей дорожке по часовой стрелке)*

Зеленый карандаш сказал «Я тоже буду бегать вокруг дерева, но в другую сторону и кричать я буду: «*Помогите!*» *(показ движения зеленого карандаша по зеленой дорожке против часовой стрелки)*.

А красный карандаш ничего не сказал, он ходил возле дерева то в одну сторону, то в другую и думал *(показ движения красного карандаша по красной восьмерке)*.

И вдруг он воскликнул: «*Придумал!*» Нужно залезть на дерево и посмотреть, в какой стороне наш дом. Карандаши посмотрели на верхушку дерева, потом вниз, а потом снова на верхушку. *(движение указкой вверх-вниз по черным линиям)*. Увидели, что на дереве есть много веток, с помощью которых можно забраться на него, и справа, и слева. *(движение указкой вправо, влево по черным линиям)*. Залезли карандаши на самую верхушку и увидели: вот он, их родной дом, совсем рядом! Слезли друзья с дерева и побежали домой».

Также вместо цветных карандашей использую кукол пальчикового театра. Со временем дети научатся следить глазами по линиям без кукол и без карандаша, а когда подрастут - подсказками будут стрелки и цифры. А пока мы только учимся, но мои воспитанники стараются, тренируют глазки.

Работа по тренажеру должна проводится систематически. Немного фантазии, творчества и старания, и результаты не заставят себя долго ждать. Гимнастику для глаз можно использовать на НОД, в свободной деятельности, дома.

Упражнения выполняются стоя (если большой плакат), сидя – за партой.

Кратность выполнения: 10-12 движений по каждой траектории в разном темпе. Для профилактики зрения – на расстоянии 5 м.