

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ**

*Абрамова Наталья Викторовна*

воспитатель

*Дементьева Марина Владимировна*

воспитатель

*Ямееева Марина Павловна*

воспитатель

НОУ Гимназия «Ор-Авнер»

г. Екатеринбург, Свердловская область

### **ГЛАЗА – ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в статье рассматривается опыт работы педагогов по организации комплексной работы на становление мотивационной сферы, ориентированной на усвоение ребёнком и взрослыми позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление зрения. В статье приводится комплекс мероприятий по профилактике нарушения зрения.*

*Ключевые слова: нарушение зрения, компьютер, гимнастика для глаз, динамическая пауза, памятка-схема (подсказка), глазодвигательные упражнения, тренажёр.*

Человек не такой зоркий, как орел и в темноте он не видит, как сова, но глаза являются главными помощниками человека.

Люди почему-то совсем не ценят то, что даётся им даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А здоровье – только тратят. Ленятся делать зарядку, портят глаза у телевизора, у компьютера. В общем, как будто нарочно делают всё, чтобы здоровья стало меньше.

Здоровье – это твоя личная ценность. Это то, что позволяет тебе интереснее и лучше жить. И если вместо прогулки или занятий спортом ты проводишь время у телевизора, у компьютера, то не стоит удивляться тому, что ты быстро устаешь.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма и уже с раннего возраста получить базовые знания основ управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях. Ребенок должен стать для себя врачом, учителем, тренером. Успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению, иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Ребенок 5–6 лет представляет собой усилено развивающийся организм: продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Важная для обучения функция произвольного внимания претерпевает интенсивные преобразования, формируется нормальная *зрительная рефракция* глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Современный ребёнок рано знакомиться с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки компьютера. Многим родителям нравится, что дети не балуются, а тихо сидят за компьютером. Они не догадываются, что компьютер не только становится для ребёнка няней или источником знаний, но начинает эмоционально «заменять» ему много работающих родителей. Постепенно ребёнок проводит за компьютером всё больше времени. К сожалению, это происходит в ущерб двигательной активности, общению с людьми, природой, чтению книг, что так необходимо для полноценного и гармоничного развития личности.

Попробуем рассмотреть положительные и отрицательные стороны раннего знакомства ребенка с компьютером.

*Положительные стороны:*

- развивает мышление и способствует интеллектуальному развитию ребенка;

- улучшает внимание, память, любознательность, моторику, зрительный анализатор;
- учит компьютерной грамотности.

*Отрицательные стороны:*

негативно сказывается на здоровье ребенка:

- нарушение зрения;
- утомление;
- эмоциональный стресс;
- нервное напряжение;
- ухудшение осанки.

Компьютер помогает психологически подготовиться ребенку к школе, но нельзя обходить вниманием точку зрения медиков о том, что компьютер скорее вреден, чем полезен.

Глубоко заинтересовавшись данной проблемой, мы провели анкетирование «Ребенок и компьютер» среди родителей дошкольников. Выяснили, что некоторые ребята превышают допустимое время работы за компьютером и просмотра телевизионных передач. Не у всех опрошенных мебель соответствует росту детей, не достаточное освещение рабочего стола, некоторые дети пользуются компьютерной техникой во время езды в транспорте. Мало кто уделяет внимание *гимнастике для глаз*, которая является необходимой мерой профилактики. *Перечисленные факторы могут стать причиной снижения зрения.*

В своей работе мы создали комплекс профилактических мероприятий:

- динамическая пауза: специальная гимнастика для глаз (в середине занятия);
- комплексы упражнений для глаз во время режимных моментов (зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз); круговые движения глазами; посмотрите в окно вдаль (1 мин) и т.п.);
- памятка-подсказка для родителей (гимнастика для глаз с детьми в конце работы за компьютером!);

– памятка-схема «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» для детей в детском саду и дома (глазодвигательные упражнения для самостоятельной работы).

По данной теме провели консультации для родителей с привлечением специалиста (родителя-офтальмолога).

Систематически проводим с детьми ряд мероприятий:

1. Ежедневные оздоровительные минутки, игровые движения, с использованием музыкального сопровождения, релаксация (например, гимнастика с использованием художественного слова «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят», «Глаза – зеркало души», «Глазки закрываются, отдых начинается» и т.п.).

2. Работа с тренажерами для развития восприятия и зрительно-двигательной координации, повышения остроты зрения (например, «Бабочки, пчелки, стрекозы», «Железная и автодорога», «Лабиринты, контуры, путаницы» (учитывали интересы мальчиков и девочек)).

3. Дидактические, настольно-печатные игры (например, «Вредно-полезно», «Опасные предметы»).

4. Театрализованные мини-спектакли, викторины (например, «Доктор Пилюлькин»).

Дети и родители прониклись данной темой. В результате накоплен информационный и демонстрационно-игровой материал: домашний фотоальбом «Витаминная корзина» (фото и рисунки детей, меню полезных блюд); «Букварь здоровья» (стихи, названия упражнений, кроссворды, ребусы, придуманные детьми); тренажеры из бросового материала.

Несомненно, родители стараются привить ребенку элементарные навыки сохранения зрения.

*Цель нашей работы:* учиться быть здоровыми и стремиться сохранить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами современной жизни.

Поэтому, для осуществления формирования привычки к здоровому образу жизни, признания ценности здоровья детьми, необходимо совместная работа детей, родителей и педагогов.

Творите добро – на добро отвечают добром! Оно обязательно к вам вернется в виде отличного самочувствия, хорошего настроения и острого зрения!

### ***Список литературы***

1. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. – М.: «Экзамен», 2006.
2. Григорьева Л.П. Развитие восприятия у детей. Пособие для коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения. – М., «Пресс».
3. Ермаков В.П., Якунин Г.А. «Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения» – М., 1990.
4. Нагаева Т.И. Нарушение зрения у дошкольников. – Ростов на Дону: «Феникс», 2008.
5. «Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения» (из опыта работы) под ред. Земцовой М.И. – М., 1978.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 1999.
7. Чернова Г.Б., Емельянова С.В. «Витаминная корзина», «ОКСВА-Центр», 2002.