**Гимнастика для глаз как эффективная здоровьесберегающая технология (ЗОТ) в образовательном процессе**

Богачёва С.А.

ГБОУ Школа №1454 «Тимирязевская», Москва

Одним из главных направлений работы учителя в условиях внедрения ФГОС является возможность обеспечить сохранение здоровья ребёнка, то есть привить обучающимся те навыки и умения, которые позволят повысить его культуру здоровья и возможность применить эти знания в реальной жизни. По определению ВОЗ, понятие «здоровье» – это благополучие человека в физическом и социальном плане, а не только отсутствие проблем физического характера или серьёзных заболеваний. Здоровье ребёнка на данный момент является одним из основных направлений государственной политики в области российского образования.

Для решения этой задачи необходимо ориентироваться на личность обучающихся, создать для них комфортную образовательную среду, способствующую раскрытию потенциала ребёнка без потери здоровья.

Комфортная образовательная среда в начальной школе с применением здоровьесберегающих технологий позволяет провести занятия и внеурочную деятельность таким образом, чтобы снизить нагрузку на мышцы и повысить физическое и психическое здоровье детей.

Стандарт определяет здоровье подрастающего поколения как один из важнейших результатов образования, так как именно в школе закладывается основа здорового образа жизни. Учитывая в своей работе здоровьесберегающие технологии, педагог тем самым повышает мотивацию обучающихся, что не может не сказаться на результатах его работы.

Здоровьесберегающие привычки и мышление закладываются у ребёнка ещё в ДОУ. При переходе в школу педагогу необходимо не растерять и приумножить полученные навыки ребёнка, так как раннее начало обучения, активный рост образовательного процесса, использование педагогических инноваций влекут несоответствие нагрузки возможностям детского организма.

При активном использовании на уроке интерактивной доски, компьютера и планшета на организм обучающихся оказывает влияние большое количество негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье детей. Обучающиесяполучают дополнительную, часто негативную нагрузку на глаза. Для снижения нагрузки на зрительный аппарат обучающихся, учителем проводится работа по профилактике и корректировки ухудшения зрения.

 Во время проведения занятий в начальной школе, педагоги вместе с детьми выполняют небольшие физические упражнения, направленные на снятие напряжения с глаз и различных групп мышц тела. При проведении зарядки педагог часто учитывает тему урока или предмет. Это помогает решать не только проблемы мотивации, сохранения здоровья учащихся, но и социализации. При выполнении упражнений, независимо от сознания ребёнка, работают различные группы мышц, что оказывает благотворное влияние на здоровье ребёнка в целом.

Органы зрения, как и любой орган, нуждаются в покое и расслаблении. Глазные мышцы корректируют «работу» глаза при рассматривании удалённых или близкорасположенных объектов. Только напряжение мышц мешает глазу изменить свою форму. Если ребёнок начинает испытывать трудности при зрительном восприятии объектов, то этот недостаток стараются компенсировать очками, которые выполняют функции глазных мышц. Как результат, глазные мышцы ослабевают ещё больше, так как функция их утрачивается.

Гимнастика для глаз - это один из приёмов оздоровления детей для снятия напряжения во время учебного процесса наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

 Даже при небольшой её продолжительности (2-3 мин.), но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному освоению учебного материала.

**Гимнастика для глаз Шичко Г.А.**

Данные упражнения для глаз позволяют значительно расслабить мышцы глаз после нагрузки. Для выполнения предлагаются следующие упражнения.

1. ***«Пальминг»***

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (И правой, и левой руки.) - на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнёт казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

1. ***«Верх-вниз, влево – вправо»***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

1. ***«Круг»***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

1. ***«Квадрат»***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

1. ***«Корчим рожицы»***

Воспитатель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Мордочка ёжика - губки вытянуты вперёд — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

1. ***«Рисование носом»***

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достаёт до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

1. ***«Раскрашивание»***

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

1. ***«Расширение поля зрения»***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

1. ***«Буратино»***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Воспитатель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

1. ***«Часики»***

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**Гимнастика для глаз в стихах**

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернём,
А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

**Весёлая неделька**

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 вниз, голова неподвижна)*

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)*

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 до пяти и широко открыть глазки)*

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 взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)*

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)*

Хоть в **субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)*

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)*

**Глазки вправо, глазки влево**

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведём.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрём.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились,

На места отправились.

**Прогулка в лесу**

Мы отправились гулять.

*(Шагают на месте)*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине,

*(Смотрят вверх)*

Вот грибок растёт на пне,

*(Смотрят вниз)*

Дрозд на дереве сидит,

*(Смотрят вверх)*

Ёжик под кустом шуршит.

*(Смотрят вниз)*

Слева ель растёт - старушка,

*(Смотрят вправо)*

Справа сосенки - подружки.

*(Смотрят влево)*

Где вы, ягоды, ау!

*(Повторяют движения глаз)*

Все равно я вас найду!

*(Влево - вправо, вверх – вниз)*

**Любопытная Варвара**

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

(Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.)

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена…

(Сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.)

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена…

(Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.)

Длительность зрительной гимнастики как во время, так и после занятия составляет 2-3 мин.

**Заключение**

Проблемы, которые необходимо решить системе образования в данный период, часто связаны с тем моментом, что современная школа не улучшает здоровье детей. Педагоги, внедряющие и применяющие в своей практике здоровьесберегающие технологии, позволяют учащимся более легко адаптироваться в социальной среде, повысить мотивацию и раскрыть свои творческие способности без потери здоровья, что позволяет достигнуть положительных педагогических результатов в работе.