Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад г. Фатежа «Золотой ключик»

Фатежского района Курской области

Мастер класс для педагогов на тему «Здоровые глазки»

 Инструктор по физической культуре

 Клименко О.В.

г.Фатеж

**Цель:** Знакомство с играми и упражнениями, способствующими профилактике
нарушений зрения.

**Задачи:** Познакомить с формами проведения игр и упражнений.

**План мастер класса:**

1.Теоретическая часть

2.Практическая часть

**Вступление**

Тема нашего мастер-класса: «Зоркие глазки» - профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста.

Наш мастер класс разделён на 2 части.

В первой части мы обсудим проблематику нарушения зрения у детей дошкольного возраста.

Вторая часть – практическая. В ней будут представлены примеры игр, комплекс гимнастики для глаз и изготовление нестандартного оборудования для развития глазомера. Предлагаю проделать эти упражнения вместе, чтобы в дальнейшем вы могли корректно использовать упражнения в работе с детьми.

В заключении мы обменяемся мнениями по озвученной проблеме.

 **Теоретическая часть**

**1. Проблематика нарушения зрения у детей дошкольного возраста. Влияние технологических процессов на детское зрение.**

Зрение – один из важнейших органов для развития ребенка. Это ценнейшая, но в то же время весьма хрупкая система человеческого организма. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо заботиться об этом органе. Именно зрение позволяет ребенку видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

И наша задача: *помочь детям сохранить здоровье органа зрения, сделать процесс обучения, игровые процессы максимально полезными и эффективными для профилактики нарушения зрения.*

Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного возраста.  Если вовремя не обратить внимание, то могут развиться различные отклонения от нормального зрения.

Ухудшению зрения способствуют следующие условия:

* увеличение нагрузки на зрение: рассматривание мелких предметов вблизи, при этом глаза делают однообразные движения вправо-влево;
* практически не рассматриваем предметы вдали: не развивается так называемое «дальнее зрение»;
* использование различных электронных гаджетов;
* неправильное освещение рабочего места;
* нарушение норм расстояния от предмета до органа зрения.

Используемые нами игры и упражнения для профилактики нарушения зренияпомогают снимать физическую напряженность глаз, служат профилактикой близорукости, тренируют глазные мышцы. Методика предполагает игровую форму, что позволяет осуществлять профилактические мероприятия по охране зрения ненавязчиво и интересно для ребенка.

**Практическая часть**

Предлагаю начать нашу практическую часть с гимнастики для глаз.

**1.Гимнастика для глаз.**

**«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками, голова прямо)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Часто моргают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Часто моргают, смотрят вверх.)*

**«Заяц» (с предметом)**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Открывают глазки. Прыгаем, как зайчики ).*

**2.Найди отличия**

А сейчас предлагаю вам поиграть в интересную, как детям,

 так и взрослым игру «Найди отличия»

(раздать картинки участникам, и на скорость они должны найти отличия)

**3. Игра «Кто первый»**

Цель этой игры состоит в ловкости, внимательности, развитии глазомера.

(самодельной рукой на палочке, по сигналу необходимо накрыть названные разноцветные предметы по сигналу)

**4. Изготовление игры «Серсо»**

Оборудование: картонные втулки, самоклеющаяся бумага, клей пистолет, заготовки слоники, заготовки колечек с бусиной.

**5. Игра «Самый меткий»**

Несколько игроков бросают кольца с определённого расстояния. Выигрывает самый меткий.

**Заключительная часть.**

Как можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять пагубному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения?

* Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Организуйте детей больше двигаться, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут им 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 за столом с конструктором или кубиками.
* 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.

**Будьте здоровы!**