**МБДОУ**

**детский сад №9 «Ромашка»**

**составила:**

**учитель-логопед 1 кв. кат. Куфтова И. А.**

**педагогический проект: «Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология на занятиях по обучению грамоте старших дошкольников с ТНР».**

**Вид проекта:** коррекционно-развивающий

**Тип проекта:**

1. **По характеру содержания:** практико-ориентированный
2. **По срокам реализации:** долгосрочный
3. **По количеству участников:** групповой

**Участники:**

* Воспитанники старшей группы компенсирующей направленности для детей с ТНР «Почемучки» МБДОУ детский сад №9 «Ромашка»
* Родители (законные представители) воспитанников с речевыми нарушениями
* Учитель-логопед

1. **Целеполагание**

**Актуальность**

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей раннего возраста является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать здорового человека, человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, в соответствии с ФГОС.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, воспринимающий 80 % всей поступающей информации. Исследования физиолога В. Ф. Базарного показали, что к основным причинам нарушения зрения относятся:

* патология беременности,
* низкий уровень физической активности детей раннего возраста.

***Проблема:***

* несвоевременная профилактика зрения;
* пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение;
* полное отсутствие или частичное просвещение родителей и детей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.

**Цель:** Формирование у дошкольников и их родителей элементарных представлений о роли зрения в жизни любого человека и способах профилактики нарушений зрения у детей.

**Задачи:**

* Просвещение дошкольников и их родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.
* Создание активной позиции детей и родителей в совместной работе по профилактике нарушений зрения.
* Изучение и внедрение зрительной гимнастики на занятиях по обучению грамоте для профилактики нарушений зрения воспитанников.
* Разработка картотеки зрительной гимнастики на занятиях по обучению грамоте для профилактики нарушений зрения воспитанников.
* Апробация данной модели на практике.

**Продукт:**

* создание системы работы, позволяющей внедрить зрительную гимнастику в коррекционо-развивающую деятельность учителя-логопеда;
* разработка методических рекомендаций для родителей по использованию зрительной гимнастики в домашних условиях.

**Ожидаемый результат:** воспитанники успешно освоят зрительную гимнастику, которая снизит риски развития нарушений зрения при работе с букварем и рабочей тетрадью на занятиях по обучению грамоте. У родителей сформируется устойчивый интерес к проблеме укрепления и сохранения зрения детей.

**Зрительная гимнастика -** это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Продолжительность зрительной гимнастики 3-5 минут.

**Принципы организации зрительной гимнастики с детьми:**

* индивидуальный подход с учётом возраста;
* регулярность проведения;
* постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
* развитие интереса у детей к этому виду упражнений.

**Условия проведения зрительной гимнастики:**

- фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы; дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони; дети лежат на ковре руки за головой. Фиксированное положение головы необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

-соблюдение длительности и частоты проведения зрительной гимнастики (4-5 минут в старших группах).

- выбор зрительных упражнений для занятий определяется: характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы.

- возможно сочетание зрительной гимнастики с физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

В работе используются разные виды зрительной гимнастики: с использованием художественного слова, с предметом, с сигнальными метками, с индивидуальными, настенными и потолочными офтальмотренажерами, а также электронные зрительные гимнастики. Основные виды офтальмологических упражнений: вертикали, горизонтали, диагонали, расслабление, тёмное расслабление, удивление, моргание, вращение.

1. **Разработка проекта**

Реализация проекта «Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология на занятиях по обучению грамоте старших дошкольников с ТНР» рассчитана на учебный год (с сентября по май) с выделением следующих этапов:

* Подготовительный
* Организационно-практический
* Заключительный

**Механизм реализации:**

Строго выполняются требования к освещению рабочего места каждого ребёнка. Пособия подбираются с четким изображением, средних и крупных размеров, основных цветов и оттенков. Демонстрация пособий и изображений проводится на расстоянии не более 1 метра. Детям разрешается во время занятий подходить ближе к объекту или демонстрационному материалу для лучшего его рассмотрения.

В целях охраны зрения непрерывная продолжительность работы зрительного анализатора строго регламентируется, согласно рекомендациям Л.И. Григорян и Т.П. Кащенко. Педагог следит за посадкой детей за столы на занятиях.

При организации гимнастики важно учитывать возраст дошкольников. В старшем дошкольном возрасте мотивировать ребят можно познавательной беседой: рассказать им о строении человеческого глаза, о необходимости ухода за ним. Любознательным воспитанникам будет интересно также узнать отличия в устройстве глаза человека и различных животных (например, у крокодила глаза расположены по бокам головы и имеют три века).

Специальные упражнения для глаз, разработанные Э.С. Аветисовым, Ю.А. Курпан, Е.И. Ливадо (1984), Н.И. Пильман (1979), Е.И. Ковалевским (1976), эффективно используются в работе с детьми.

**Лечебно – профилактические гимнастики** можно разделить   на несколько групп упражнений:

* упражнения для глазодвигательных мышц. Эти упражнения тренируют мышцы, улучшают кровообращение глаз, снимают напряжение с них. На их проведение требуется 3 минуты;
* упражнения для снятия напряжённости и утомления с глаз.  Эти упражнения должны быть обязательно включены в занятия, поскольку самая главная причина в ухудшения зрения – это переутомление глаз. Выполнять их нужно как можно чаще. Времени занимают не много – 1-2 минуты;
* упражнения для тренировки аккомодации цилиарной мышцы по принципу близко – далеко;
* другие полезные упражнения.

**К лечебно – профилактическим гимнастикам относятся:**

Гимнастика для глаз, созданная по методике профессора офтальмологии ***Эдуарда Сергеевича Аветисова:***

– 1 комплекс гимнастики направлен на улучшение кровотока и циркуляции жидкости внутри глаза (упражнения выполняются сидя);

– 2 комплекс – «бальзам» для всех глазных мышц (упражнения выполняются сидя);

– 3 комплекс – тренирует зрение и совершенствует аккомодацию глаз (упражнения выполняются стоя);

– 4 комплекс – «Метка на стекле» тренирует глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости.

Гимнастика для глаз по методике ***Мирзакарима Санакуловича Норбекова.***

Гимнастика по методике профессора ***Жданова Владимира Георгиевича,*** профессора.

Метод врача – офтальмолога ***Бейтса*** – «*пальминг»* – направлен на успокоение нервной системы и снятии напряжения с глаз. Пальминг – упражнение, смысл которого состоит в том, чтобы изолировать глаза от внешних зрительных впечатлений. Для этого нужно не только закрыть глаза, но и плотно прикрыть их ладонями. Перед началом пальминга дети готовят ладони к упражнению, потирая одну о другую, чтобы они стали тёплыми и мягкими. Это упражнение, которое длится от 50 секунд до 2 минут, желательно сопровождать спокойной музыкой. Пальминг можно использовать на фронтальных, подгрупповых, индивидуальных занятиях, во время различных режимных моментов, в положении стоя, сидя, лёжа.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

# Условия реализации проекта следующие:

1.  Занятия проводятся два-три раза в неделю.

2.  Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

3.  От детей требуется точное выполнение движений и приемов.

4.  Упражнения проводятся стоя или сидя.

5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз.

6. Все указания даются чётко, спокойно.

Этапы реализации проекта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I этап – организационно-подготовительный | | |
|  | Задачи | Форма реализации |
| 1 | Подбор программно-методического обеспечения. | За основу были приняты: Гимнастика для глаз, созданная по методике профессора офтальмологии ***Эдуарда Сергеевича Аветисова*, *Мирзакарима Санакуловича Норбекова, профессора Жданова Владимира Георгиевича,***  врача – офтальмолога ***Бейтса.*** |
| 2 | Пополнение и модернизация развивающей среды. | Методическая подборка дидактического материала для разных видов зрительной гимнастики: с использованием художественного слова, с предметом, с сигнальными метками, с индивидуальными, настенными и потолочными офтальмотренажерами, а также электронные зрительные гимнастики. |
| 3 | Выбор метода диагностики и подбор диагностического материала. | По таблицам офтальмолога Орловой или Головина. |
| 4 | Работа с родителями | Ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости гимнастики для зрения. Предложить родителям самим освоить данные упражнения. Разместить в родительский уголок: статьи, рекомендации, консультации, памятки по теме проекта. |
| II этап – Рефлексивно-диагностический. | | |
| 1 | Сбор медицинских данных о состоянии зрительного анализатора воспитанников, при необходимости самостоятельная проверка зрения. По таблицам Орловой или Головина. | В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата |
| III этап – Практическая реализация проекта. | | |
| 1 | Работа с воспитанниками: зрительная гимнастика с   * использованием художественного слова, * предмета, * с сигнальными метками, * с индивидуальными, настенными и потолочными офтальмотренажерами, * электронные зрительные гимнастики. | Использование комплексов разнообразных зрительных гимнастик на занятиях по обучению грамоте при работе с книгой и рабочей тетрадью. |
|  | Работа с родителями (законными представителями) | * Индивидуальные консультации, * статьи, * памятки по теме проекта. |

**Библиографический список**

       1.  Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997

        2. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.

        3. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002

1. **Перспективный план работы по проекту.**

Перспективный план работы по проекту представлен в **Приложении 1.**

*Релаксационное упражнение «Пальминг»*

1. **Презентация проекта.**

Презентация проекта (защита на итоговом педагогическом совете ДОУ) в конце учебного года.







*Глазодвигательная игра «Солнечные зайчики»*



*Работа в парах «Веселые дорожки»*





*Знакомство с основными правилами выполнения глазодвигательных упражнений*





*Работа с офтальмотренажером Базарного*