**Реферат на тему:**

**Профилактика близорукости у детей младшего школьного возраста средствами фитнесс-технологий**

И.Г. Дивлет – Кильдеева

Средняя школа № 617,

Приморского района,

г. Санкт-Петербург

На современном уровне развития и компьютеризации учебного процесса в общеобразовательной школе всё актуальнее становится проблема профилактики близорукости у детей младшего школьного возраста.

Сегодня, практически в каждом доме есть компьютер, дети часами сидят у монитора и играют в различные игры, что отрицательно сказывается на их зрении. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, а теперь ещё и близорукостью.

Учителя начальных классов школы, обратили внимание на то, что за время обучения у многих учеников резко падает зрение. Некоторым школьникам, врач ставит диагноз – близорукость (миопия). Мы решили выяснить, почему это происходит и оказать учителям методическую и практическую помощь.

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет ученикам писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности. Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются. Если вовремя, на эти явления не обратить внимания, то могут развиться различные отклонения от нормального зрения.

Причиной нарушения может быть и плохое питание. Пища должна быть богата витаминами «А» и «Д», влияющими на зрение. Недостаток ультрафиолетовых лучей сказывается на зоркости детей. Простудные заболевания, понижение или повышение температуры воздуха, раздражение, волнение, снижение иммунитета, шум, ссоры, крики, стрессовые ситуации – всё эти факторы, сказываются на состоянии глаз и увеличивают возможность их заболеваний.

Всё, что окружает ученика в классе, цветовая гамма помещения, освещённость, правильно подобранный интерьер, всё влияет на освоение учебного процесса. Если стены в классе покрашены в темные тона, то зрение напрягается, чтобы лучше видеть, зрачок расширяется. При долгом писании и чтении глаз утомляется. Яркие тона стен – зрение гасит (фокус в фотоаппарате). Находясь в этом состоянии фокус зажат, писать и читать приходится напрягать зрение (зрачки глаз сужаются и утомляются). Отсутствие внимания, утомление - ведет к не восприятию учебного материала. При нормальной, правильной окраске помещения зрение ребенка находится в среднем, спокойном состоянии. Утомление глаз нормальное, зрачок не увеличивается и не уменьшается.

Министерством Здравоохранения России, рекомендованы специальные краски для школьных помещений. Не правильное окрашивание помещения искажает восприятие органами зрения, в корне меняет зрение учащегося и приводит к отрицательному эффекту – падение зрения. Очень важно при расчетах освещенности класса учитывать в какие тона окрашены стены и интерьер. Нужно искать середину, при которой цвет и тон помещения будет соответствовать и не вызывать раздражения и падения зрения.

Самыми распространёнными заболеваниями глаз являются: близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Основными причинами этих заболеваний являются не только неточная фокусировка на сетчатке глаза, зависящая от состояния хрусталика, но и мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании близких или удаленных предметов.

Если ребенок будет с усилием рассматривать предметы, мышцы глаз напрягаются и зрение ухудшается.

Глаза, как и любой орган, нуждается в покое и расслаблении. Глазные мышцы упрощают глаз при рассматривании удаленных объектов и удлиняют его в оси при рассмотрении близкорасположенных объектов. Только напряжение мышц мешает глазу изменить свою форму. Этот недостаток стараются компенсировать очками, которые выполняют функции глазных мышц. В результате глазные мышцы ослабевают ещё больше, так как функция их утрачивается. Значит, глазные мышцы необходимо не только вовремя напрягать или расслаблять, но и тренировать специальными физическими упражнениями.

У детей зрительные функции податливы для воздействия и могут быть восстановлены специальными упражнениями для глаз. Такая гимнастика для глаз не имеет никаких противопоказаний, её выполнение не должно утомлять глаза. Самое главное – тренировать их регулярно, понемногу и постепенно, чтобы это вошло в привычку и носило чёткую организацию занятий. Гимнастику для глаз, можно использовать дома, на уроке, на перемене. Мероприятия в режиме дня – подвижные перемены. В подготовительной и заключительной части урока, а также в секционной работе (в заключительной части). Эти упражнения можно выполнять во время физкультминутки физкультурных паузахна уроке или на перемене, сидя или стоя. Также гимнастику глаз можно выполнять под музыку, что повысит не только настроение, но и интерес учащихся к этим упражнениям. Тогда и хорошее зрение будет у многих.

По мнению авторов: Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилёвой(2004 г.)группа

 упражнений применяемая при утомлении глаз, способствует расслаблению глазодвигательных мышц, снимает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений для глаз, могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности учащихся, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждение нарушений осанки, профилактика зрения (миопии), то есть на оздоровление детей.

Комплексы – это упражнения, составленные из разных движений, направленных на активную работу различных мышечных групп, их расслабление, активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также дыхания. В комплексы могут входить элементы массажа и упражнения для глаз.

Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений и продолжаются не более 1,5 – 3 минут. Упражнения подбираются с учетом характера предшествующих учебных занятий и не должны утомлять или чрезмерно возбуждать занимающихся. В зависимости от локализации утомления ФМ имеют разное содержание, соответствующее степени утомляемости. Это могут быть комплексы упражнений при утомлении не только глаз, но и плечевого пояса, пальцев рук и др.

Физкультурные паузы отличаются от физкультминуток прежде всего длительностью и проводятся в течение 6-10 минут (6 – 8 упражнений), но главное их отличие в том, что во время проведения физкультминуток, при помощи нескольких гимнастических упражнений локального воздействия решаются более частные задачи, например снятие утомления с мышц спины, мобилизация нервной системы детей на определенную работу и др. При проведении физкультурных пауз кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшается память и внимание у занимающихся. Для этого можно применять комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально – ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Прежде чем начать выполнять упражнения, нужно сначала подготовить помещение. Для этого необходимо открыть форточку или окна и тщательно проветрить помещение. Учащиеся могут выполнять упражнения в положении сидя и стоя за партой, а также стоя между партами или чередуя различные исходные положения.

В какой момент проводить на уроке ФМ, в каждом отдельном случае решает учитель. Как правило, это делается во 2-й половине урока после завершения какого-нибудь задания.

В 1 и 2-ом классе физкультминутки проводят 2-3 раза в день, лучше на каждом уроке между 15-й и 20-й минутами.

В 3-м классе она проводится 2-3 раза в день после 20 минут работы, начиная со второго урока.

В 4-м классе обычно бывает достаточно проводить также упражнения 2 раза в день на последних двух уроках. В старших классах это физкультурное мероприятие проводится по мере необходимости.

Со второй половины учебной недели во время уроков рекомендуется проводить физкультурные паузы. Их необходимо выполнять и в режиме работы групп продленного дня после 30-й и 40-й минут выполнения домашних заданий, а также дома при подготовке к урокам следующего дня.

Физкультминутки и физкультурные паузы не должны мешать проведению урока, у учащихся выполняемые упражнения не должны вызывать утомления или возбуждения, в то же время такие упражнения увлекают детей, вызывают у них положительные эмоции. Для того чтобы школьники не только понимали значение малых форм активного отдыха, но и хорошо, старательно их выполняли, необходимо проводить разъяснительную работу. Так, в начале учебного года учитель проводит с детьми краткую беседу, разъясняя значение упражнений для сохранения их здоровья и работоспособности.

Разучивание комплексов упражнений лучше проводить после уроков или на классном часе. Эти формы активного отдыха рекомендуется сначала проводить учителю, а затем его место занимает физорг или заранее подготовленный ученик.

Выполнение одного комплекса упражнений физкультминутки или физкультурной паузы осуществляется на протяжении двух недель или 10 дней, после чего вводится новый комплекс упражнений.

Физкультминутки или физкультурные паузы могут быть использованы на уроках любой направленности, за исключением тех, где нет статической нагрузки и ученик может передвигаться, а также для различных возрастных групп – от дошкольников до старшеклассников.

Для профилактики близорукости, укрепления глазодвигательных мышц могут использоваться различные упражнения:

- упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц;

- упражнения под музыкальное сопровождение;

- упражнения с речетативом;

- образные упражнения.

1. **Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц**

Как и любые другие мышцы, глазодвигательные мышцы нужно тренировать на растягивание и силу. Так как мышцы, окружающие глазное яблоко со всех сторон, способствуют выполнению его движений в разных направлениях, упражнения нужно подбирать такого же характера.

* Сидя, медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна (8 – 12 раз). Вдох выполняется, когда поднимаете глаза, а выдох – при их опускании. Поморгайте, не напрягаясь (10-20 секунд).
* Медленно переведите взгляд справа – налево и обратно, голова не подвижна (8-12 раз). Вдох выполняется при повороте глаз в одну сторону, а выдох – в другую сторону. Поморгайте, не напрягаясь (10-20 секунд).
* Посмотрите на диагонали вверх – влево, голова неподвижна и наоборот: вверх – вправо и вниз – влево, голова не подвижна (8 -10 раз). Вдох выполняется при верхнем диагональном положении глаз, выдох – при нижнем диагональном положении глаз. Поморгайте, не напрягаясь (10-20 секунд).
* Круговые движения глаз в одном, а затем в другом направлении. Представьте, что перед вами висит обруч. Пройдитесь глазами вдоль его ободка в направлении по часовой стрелке и наоборот (по 10 раз в каждом направлении). Голова при этом остаётся неподвижной, дыхание свободное, глубокое. Поморгайте, не напрягаясь (10-20 секунд).
* Представьте или нарисуйте большие настенные часы, центр которых находится прямо перед вашими глазами, и взгляд устремлен на него. Не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр и столь же быстро верните его в центр. Пройдитесь таким образом по всему циферблату в одну и другую сторону (Ч.Л. Томсон). Дыхание свободное, глубокое. Поморгайте, не напрягаясь (10-20 секунд).

Для лучшей ориентировки можно выполнять эти упражнения, глядя на вытянутый вверх палец правой или левой руки, в зависимости от направления их движения. Глаза сопровождают движения пальца. Повороты глазами надо делать неторопливо. Первоначальная их амплитуда небольшая, и только после нескольких повторений её можно увеличить.

Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить и растянуть глазодвигательные мышцы, снять их напряжение.

1. **Комплекс упражнений для глаз «На море»**

Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости).

Вступление

Представьте себе, что ваш указательный палец - карандаш; будем сопровождать его взглядом на протяжении всего упражнения. И.П.- сидя, голова неподвижна, прямо.

Первая часть

I 1 - 4 – чертим кончиком пальца линию горизонта «на море» справа – налево.

5 - 8 – чертим линию горизонта в другую сторону слева – направо (рис. 1,а).

II1 - 4 – рисуем кончиком пальца «лодочку» - полукруг внизу справа – налево.

5 – 8 -рисуем «лодочку» в другую сторону – полукруг слева – направо (рис. 1,б).

III1 – 4 – рисуем «радугу» - полукруг вверху справа – налево.

5 – 8 – кончиком пальца в другую сторону слева – направо (рис.1,в).

IV Повторить часть III

V 1 – 8 – рисуем «солнышко» - круг справа – налево.

VI1 – 8 – рисуем «солнышко» круг в другую сторону слева – направо (рис.1,г).

VII 1 – 4 – правую руку разогнуть вперед, смотрим на кончик пальца («пловец»).

5 – 8 – медленно приближаем кончик пальца правой руки к носу, а левую руку разгибаем вперед – «пловец плывет к берегу» (рис.1,д).

VIII – IX Повторить часть VII два раза.

X 1 – 8 -поморгать глазами – «зажмуриться от солнышка», расслабиться, открыть глаза.

Вторая часть

Повторить упражнения первой части с другой руки.

а) б)

Рис. 1 (начало)

в) г)д)

 Рис.1 (окончание)

1. **Упражнения с речитативом**

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали, Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно, Посмотреть влево – вправо.

Ах, как солнце высоко. Посмотреть вверх.

Мы глаза сейчас закроем, Закрыть глаза ладошками.

В классе радугу построим, Посмотреть по дуге вверх -

Вверх по радуге пойдем, вправо и вверх – влево.

Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз, Посмотреть вниз.

Жмурься сильно, но держись. Зажмурить глаза, открыть и

 поморгать ими.

1. **Образные упражнения**

«Собираем урожай»

Ребята приехали на дачу собирать урожай. И.п. – основная стойка или сидя на стуле, руки на парте. Все упражнения сопровождаются движением глаз.

 «Капуста» - мягкие круговые движения глаз по кругу, глазами «рисуем» капусту. Ребята должны сорвать два кочана капусты, упражнение выполняем 2 раза.

«Морковка» -круговые движения глаз вверх – налево -вниз – направо – наверх. глазами «рисуем» морковку. Ребятам нужно сорвать пять морковок, упражнение выполняем 5 раз.

«Огурец» - полукруг вверху справа - налево, полукруг снизу слева – направо,

глазами «рисуем» огурец. Нужно сорвать три огурца, упражнение выполняем 3 раза.

«Полёт бабочки»

И.п. – сидя на стуле, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, пальцы вместе –«крылышки». Руки – это «цветочки», глаза – «бабочка»

 «Бабочка» летит с правого цветка на левый – «рисуем» полукруг вверху справа – налево.

«Бабочка» порхает над цветком и садится на него – моргаем глазами пять раз.

 «Гусеница» ползет от правого к левому «цветку» - «рисуем» глазами полукруг снизу справа – налево. Повторяем в другую сторону – «рисуем» глазами полукруг снизу слева – направо.

Выглянуло «солнышко». Глазами« рисуем»лучи солнца– от носа, вправо – вверх, вправо – вниз. И в другую сторону ,влево – вверх, влево – вниз.

Игру можно повторить 2 – 3 раза.

Профилактика зрительного утомления и близорукости

(памятка для учащихся начальных классов)

Автор метода Э.С.Аветисов

Долго тянется урок –

 Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

 Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

Сидя, откинься на спину парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.

 Упражнение такое

 Повтори пять раз за мною.

 Упражнение два –

 Тренируй свом глаза.

Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И.П.

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2 – 3 сек. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5 – 20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3 – 5 сек., после чего руки опусти.

Повторить 5 – 6 раз,

Все получится у вас.

 Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх –вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).

**5 Гимнастика для глаз**

Авторы метода В.Ф. Базарный, В.П. Биран.

* 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа – налево, слева-

 направо.

* 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз, вниз – вверх
* 15 вращательных движений глазами слева – направо.
* 15 вращательных движений глазами справа – налево.
* 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны «восьмерка».

**6 Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**Рекомендуемая литература**

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980.
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983.
3. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004.