

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ТЕХНОЛОГІЯ В ДНЗ

Борисова Л. В.

Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №33 «Маринка»
Суми, Україна

Анотація. У статті розглянуто особливості впровадження гімнастики для очей як здоров'язбережувальної освітньої технології в дошкільному навчальному закладі. Визначено основні чинники виникнення зорових дисфункцій у дошкільників. Представлено методуку використання гімнастики для очей в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Експериментально доведено ефективність комплексу вправ на збереження та зміцнення здоров'я очей дітей, покращення їхньої працездатності. Надано методичні рекомендації для педагогів і батьків щодо організації здоров'язбережувального середовища в умовах закладу дошкільної освіти і сімейного виховання.

Ключові слова: гімнастика для очей, здоров'язбережувальна технологія, зоровий аналізатор, вправи для очей, профілактика зорових порушень, дошкільний навчальний заклад.

Borysova L. V. GYMNASTICS FOR THE EYES AS A HEALTH-PROSERVING EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN DNZ

Summary. The article examines the peculiarities of the implementation of gymnastics for the eyes as a health-preserving educational technology in a preschool educational institution. The main factors of the occurrence of visual dysfunctions in preschoolers have been determined. The technique of using gymnastics for the eyes in the educational process of a preschool education institution is presented. The effectiveness of a set of exercises to preserve and strengthen the health of children's eyes and improve their working capacity has been experimentally proven. Methodological recommendations for teachers and parents regarding the organization of a health-preserving environment in the conditions of the preschool education and family education institution are provided.

Key words: gymnastics for the eyes, health-preserving technology, visual analyzer, eye exercises, prevention of visual disorders, preschool educational institution.

Вступ. Зір – це неоцінений дар, яким нагородила людину природа і його треба берегти. Сучасні умови, в яких зростають діти, не дають змоги захистити їх від шкідливих впливів. Такі корисні для розвитку дитини мультфільми, розвиваючі комп'ютерні ігри, телевізор – все це невід'ємна частина життя. Але нерозумне використання цих засобів інформації веде до погіршення зору.

За статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 19 млн дітей у світі мають різні форми зорової патології, що негативно впливає на їх фізичний, психічний та соціальний розвиток. У 2019 рік ВООЗ опублікувала першу

доповідь про проблеми із зором, зазначивши, що не менше 2,2 млрд людей у світі мають порушення. При цьому не менше мільярда цих випадків – наслідок відсутності профілактики і лікування. [5, 5]. В Україні кожна п'ята дитина дошкільного віку має відхилення у діяльності зорової системи.

У дошкільному віці, коли зорова система дитини ще тільки формується, особливо важливо берегти очі і дбати про їхнє здоров'я. Особливу увагу слід звертати на зорове навантаження під час заняття та інші види роботи і вчасно проводити гімнастику та відпочинок для очей.

Тому актуалізується потреба у впровадженні в практику роботи з дошкільниками здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на профілактику порушень зору та оздоровлення зорового аналізатора дошкільнят. Одним з ефективних засобів є гімнастика для очей.

Гімнастика для очей – це комплекс вправ, які допомагають зміцнити м'язи очей, покращити кровообіг, зняти напругу та втому. Регулярне виконання вправ дозволяє попередити розвиток офтальмологічних захворювань, зменшити зорове навантаження та підвищити гостроту зору [4].

Мета дослідження – довести ефективність використання гімнастики для очей як здоров'язберезувальної освітньої технології у збереженні та зміцненні здоров'я очей дошкільнят в дошкільному навчальному закладі, а саме:

1. Оцінити ефективність використання гімнастики для очей як засобу збереження та покращення зорового здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах.

2. Визначити, чи сприяє гімнастика для очей покращенню психоемоційного стану дітей, зокрема зменшенню візуального втомлення, стресу та покращенню загального самопочуття.

3. Дослідити, наскільки ефективно гімнастика для очей допомагає у попередженні зорових захворювань.

4. Визначити, чи впливає гімнастика для очей на покращення уваги, концентрації та навчальних досягнень дітей у дошкільних навчальних закладах.

Аналіз психолого-педагогічної та медичної літератури [1, 2], а також багаторічний досвід роботи вихователем дозволили визначити основні чинники, що негативно впливають на функціонування зорового аналізатора дітей дошкільного віку:

- інтенсивні зорові навантаження внаслідок широкого використання ІКТ, ускладнення змісту освітніх програм;
- недотримання гігієнічних норм організації зорової діяльності (неправильна робоча постава, недостатня освітленість, невідповідність розмірів меблів зросту дітей тощо);

- низька рухова активність, дефіцит перебування на свіжому повітрі;
- надмірне захоплення іграми з дрібними деталями;
- нераціональне харчування, дефіцит вітамінів та мінералів, необхідних для роботи очей;
- спадкова схильність, наявність хронічних захворювань.

Враховуючи зазначені чинники, мною було впроваджено в практику роботи здоров'язбережувальну технологію з використанням гімнастики для очей.

Мета технології: тренування м'язів органів зору у дітей дошкільного віку засобами гімнастики для очей. Якщо навчити дитину в ранньому віці робити вправи для очей, це стане дуже корисною звичкою. Саме від них залежить, наскільки добре буде бачити дитина в подальшому і не буде у неї проблем із очима у школі.

Структурні компоненти технології:

1. Створення здоров'язбережувального офтальмологічного середовища: забезпечення гігієнічних умов зорової роботи; використання офтальмотренажерів, спеціальних посібників і дидактичних матеріалів; урахування індивідуальних зорових можливостей дітей.

2. Просвітницько-профілактична робота з педагогами і батьками: інтерактивні форми роботи (тренінги, майстер-класи); наочна інформація (інформаційні стенди, буклети, пам'ятки); індивідуальні консультації.

3. Система гімнастики для очей: вправи для зняття зорової втоми; вправи для зміцнення окорухових м'язів; вправи для поліпшення кровообігу; розслаблюючі вправи для очей.

4. Діагностично-корекційна робота: аналіз ефективності здоров'язбережувальної діяльності.

Гімнастика для очей може проводитись у різних формах:

1. Словесні інструкції. Це можуть бути прості віршики, які легше запам'ятовуються та містять вказівки до дій.

2. Зорові тренажери. Це можуть бути картинки (стельові, настінні), предмети, опора на схему та зорові мітки, які дозволяють тренувати зір.

3. Ігрова фізхвилинка. Під час заняття виділяється пара хвилин, щоб виконати з дітками прості вправи.

Як я використовувала гімнастику для очей у ДНЗ:

- Включала вправи для очей у кожний вид заняття.
- Проводила хвилини відпочинку для очей протягом дня.
- Використовувала ігрові та цікаві форми роботи.
- Заохочувала дітей до самостійного виконання вправ для очей.

• Співпрацювала з батьками, надаючи їм інформацію про важливість гімнастики для очей та рекомендації щодо її проведення вдома.

Кілька рекомендацій батькам:

1. Дуже важливо, щоб усі заняття, що проводяться з дітками, були на їх рівні. Тобто, якщо просто сказати малюкові, що він повинен робити, то це незабаром йому набридне. Тому найкраще налаштуватися на гру, викликати у дитини інтерес і тільки після цього здійснювати з нею якісь дії.

2. Виявляти терпіння і без зайвого тиску, проводити гімнастику.

3. Враховувати вік дитини і співвідносити його з часом занять. З дошкільнятами, наприклад, можна цілком займатися 10-15 хвилин. А з дітьми раннього віку — не більше 5-ти.

4. Залучити всіх членів родини, щоб було цікаво і дитина розуміла соціальну важливість того, що вона робить.

Провідним компонентом технології є комплекс гімнастики для очей «Веселі оченята», який проводилась щодня під час занять, ігор, прогулянок тривалістю 2-3 хв. Вправи підібрані з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей зорового аналізатора дітей, виконуються в ігровій формі. Передбачено чергування вправ для внутрішніх і зовнішніх м'язів ока, фокусування зору вдалину і на близькій відстані, асиметричні рухи очима для активізації обох півкуль головного мозку.

Таблиця 1

Комплекс вправ гімнастики для очей «Веселі оченята»

№	Назва вправи	Опис вправи
1	«Сонечко»	Підняти очі догори, опустити вниз. Повернути очі праворуч, ліворуч. Виконати колові рухи очима за годинниковою стрілкою та проти. Повторити 4-5 разів.
2	«День, ніч»	Заплющити очі й легко натискати пальцем на верхню повіку протягом 2 секунд, потім розплющити. Виконати 5-6 разів кожною рукою.
3	«Далеко-близько»	Витягнути руку вперед і дивитися на великий палець. Повільно наближати руки до носа, не відриваючи погляду від пальця. Виконати 3-4 рази.
4	«Муха»	Уявити, що перед носом літає муха. Не повертаючи голови, подивитися на неї спочатку лівим оком, потім правим. Стежити за її рухами. Повторити 6-8 разів у різних напрямках.
5	«Метелик»	Потерти долоні одна об одну до відчуття тепла. Закрити очі долонями, схрещуючи пальці на лобі, і зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Затриматися в такому положенні 10-15 с.

Експериментальна перевірка ефективності цієї технології проводилась протягом 2022/2023 навчального року. У дослідженні взяли участь 12 дітей старшого дошкільного віку спеціальної групи для дітей з порушеннями мови.

Результати дослідження. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку показників завдяки регулярному виконанню гімнастики для очей у дітей дошкільного віку:

- у 87% дітей знизилось візуальне втомлення очей. Результати спостереження показали зменшення симптомів візуального втомлення у дітей, таких як свербіж, почервоніння очей, що свідчить про поліпшення зорового стану;

- на 100% покращився психоемоційний стан. Виконання гімнастики для очей сприяло зниженню рівня стресу та покращенню загального психоемоційного стану у дітей;

- не спостерігались випадки захворювань на очі. Результати дослідження підтвердили, що регулярне виконання гімнастики для очей сприяло відсутності зорових захворювань у дітей;

- на 80% покращились увага та концентрація. Діти, які виконували гімнастику для очей, мали кращу увагу та концентрацію під час занять;

- на 78% збільшилась працездатність. Дослідження показало, що діти, які регулярно виконували гімнастику для очей, досягали кращих навчальних результатів через підвищену увагу та концентрацію під час навчання.

Також спостерігалось покращення акомодаційної здатності ока, координації рухів очних яблук, резервів адаптації зорової системи.

Висновки: Отримані результати підтверджують доцільність впровадження гімнастики для очей як здоров'язберезувальної технології в освітній процес дошкільного закладу. Використання цієї технології вказує на її значимий вплив на збереження та зміцнення здоров'я очей дітей, покращення їхньої працездатності та на подальшу успішність в навчанні.

Рекомендації педагогам:

- Використовувати різноманітні форми роботи, щоб зробити гімнастику для очей цікавою та захоплюючою для дітей.

- Співпрацювати з батьками, щоб закріпити навички, здобуті дітьми у ДНЗ.

- Дотримуватися правил безпеки під час проведення гімнастики для очей.

Пам'ятайте: Здоров'я очей дітей – це запорука їхнього успішного та щасливого життя.

Список літератури:

1. Верік Ю. «Курс на здоров'язберезувальні технології»// Дошкільне виховання. 2015. № 2. С. 22–26.

2. Геть окуляри: гімнастика для очей, яка захистить дітей від проблем із зором [Електронний ресурс]. <https://dityvmisti.ua/blog/5696-get-okuliary-gimnastyka-dlia-ochei-i-aka-zakhystyt-ditei-vid-problem-iz-zorom/>
3. Єфименко М. «На варті здоров'я та фізичного розвитку дітей»// Дошкільне виховання. 2015. № 6. С. 18–19.
4. Поліщук З. «Як зберегти зір дитини у школі» //Вчитель початкових класів. Турійськ : 2016. 29 с.
5. Сьогодні – Всесвітній день захисту зору [Електронний ресурс]. URL:<https://portal.lviv.ua/news/2016/10/13/sogodni-vsесvitniy-den-zahistu-zoru>

"