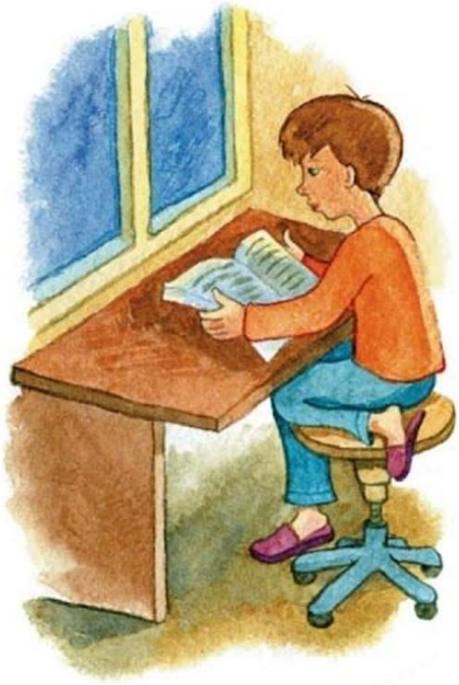


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,
тел: (343)366-81-35(34), e-mail: mdou23@eduekb.ru

Здоровьесберегающие технологии: профилактика зрения у дошкольников



Спикер мастер-класса Павлова Анна Ивановна

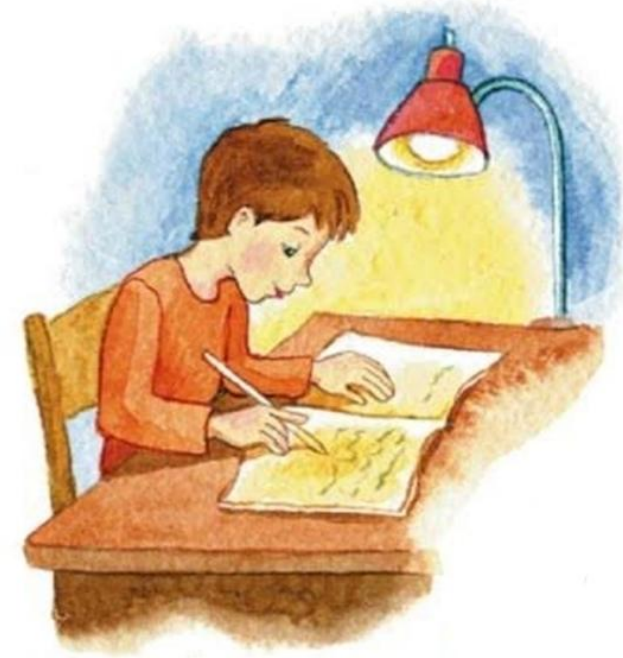


Цель:

обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

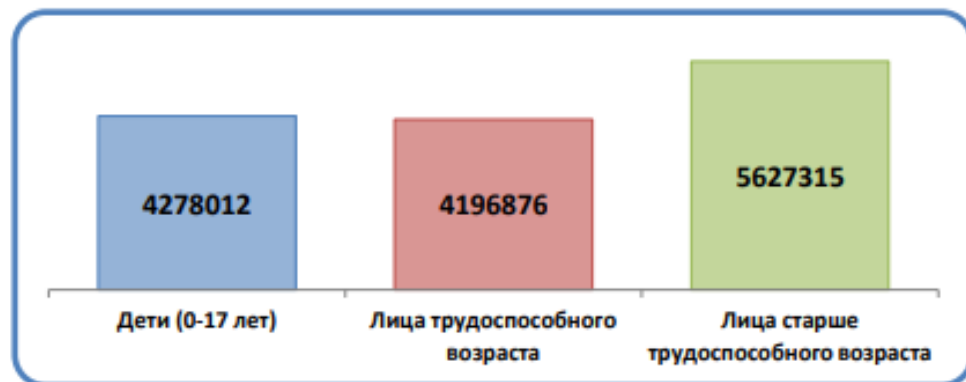
Задачи:

- Обсудить с педагогами причины роста зрительных нарушений у дошкольников.
- Показать простые и эффективные упражнения, которые можно включать в занятия или режимные моменты.
- Подчеркнуть, что регулярная профилактика не требует много времени, но даёт ощутимый результат.



Болезни глаза, его придаточного аппарата и орбиты среди возрастных категорий населения РФ

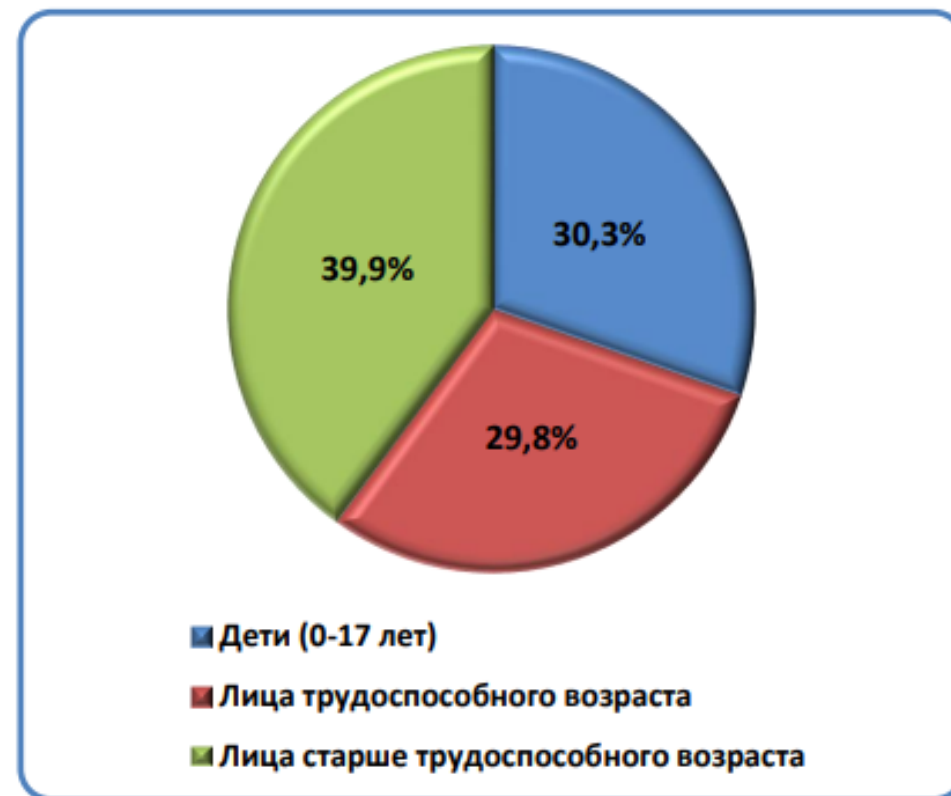
Абсолютное число заболеваний



Относительный показатель заболеваний на 100 тысяч людей соответствующего возраста



Доля возрастных категорий среди всех случаев заболеваний



Данные за 2023 год



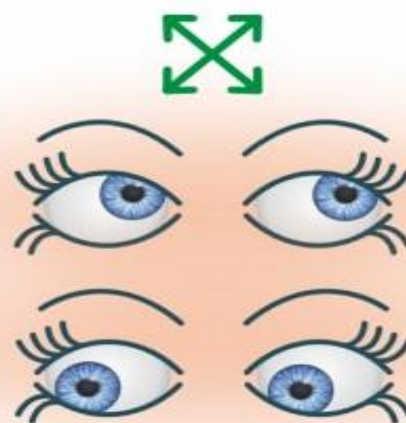
Гимнастика для глаз



- 1** Быстро поморгайте в течение 1-2 минут.



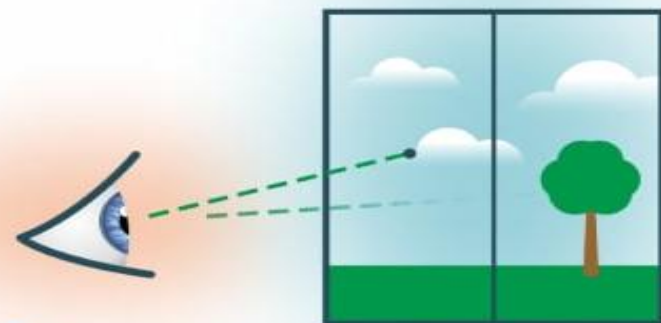
- 2** Нарисуйте «восьмерку»: водите взглядом, повторяя силуэт цифры. Выполните 5-7 раз.



- 3** Нарисуйте «диагональ». Сначала смотрите в левый верхний угол, а затем медленно перемещайте взгляд в правый нижний, а потом наоборот. Повторите 10 раз.



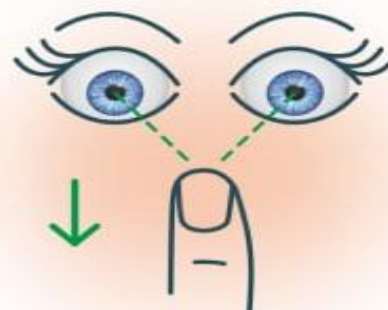
- 4** Зажмурьтесь на 5 секунд, а затем широко откройте глаза. Повторите 5-7 раз.



- 5** Найдите любую метку на окне. Сначала посмотрите на нее, а потом переведите взгляд вдаль. Выполните 10 раз.

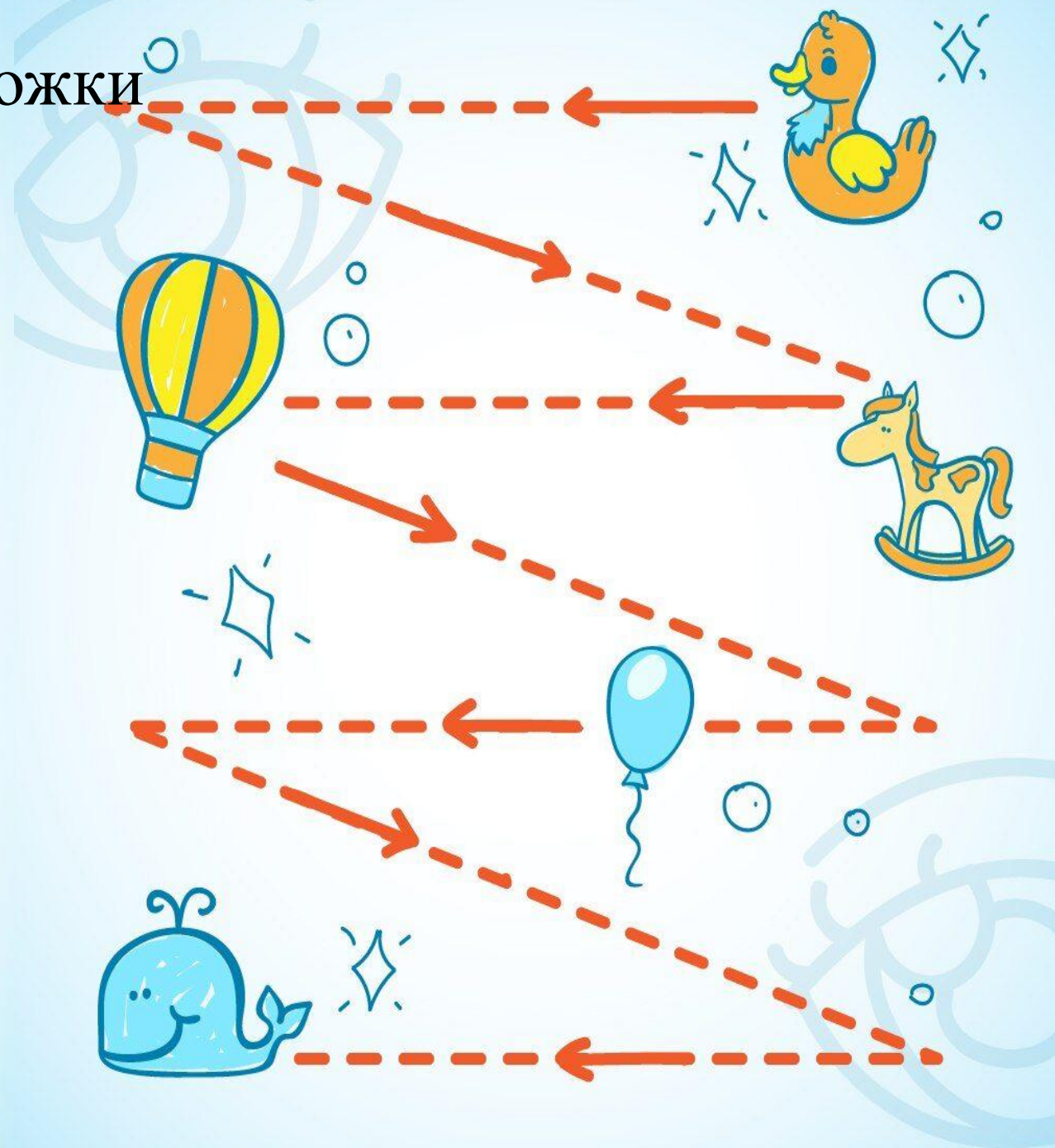
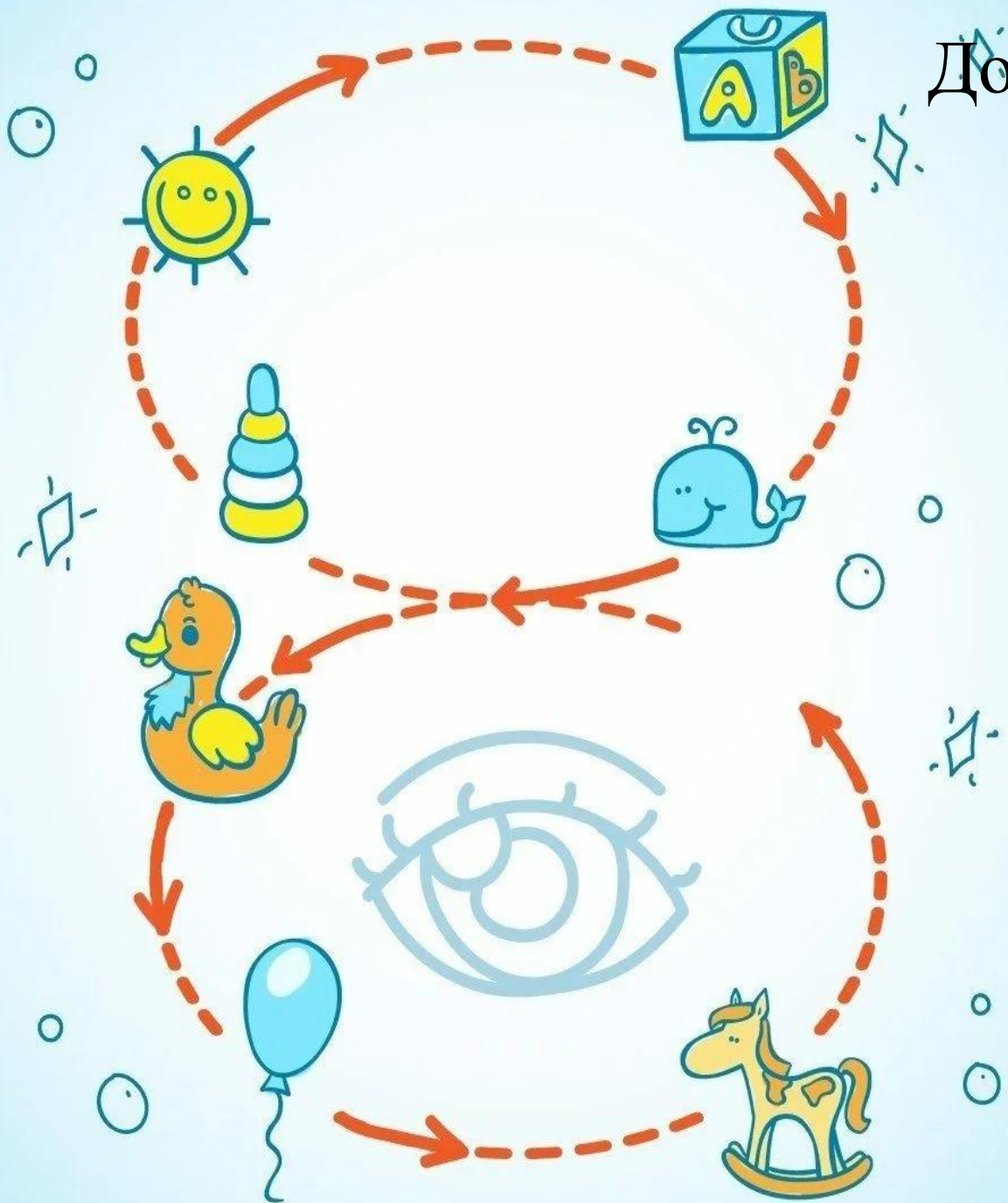


- 6** Вытяните руку. Медленно приблизьте указательный палец к кончику носа, пока не покажется, что он двоится. Затем отведите палец назад. Повторите 10 раз.



- 7** Аккуратно помассируйте закрытые веки.

Дорожки



Найди отличия!



Что изменилось?



Рефлексия

