

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Хандальская средняя общеобразовательная школа

Тема: «Гимнастика для глаз как средство развития ЗОЖ»

Выполнили: Бемов П.А., Фокин М.С.

Научный руководитель: Полозов М.М.

Хандальск-2023

Здравствуйте уважаемые слушатели. Мы представляем вашему вниманию проектную работу на тему: «Гимнастика для глаз, как средство развития здорового образа жизни»

Актуальность: глаз является важным органом, он позволяет нам видеть окружающий нас мир. В современном мире все сидят в телефонах и компьютерах, вследствие этого глаза испытывают напряжение и устают. Мы решили взять эту тему, потому что данная тема актуальна. Так как в следствие зрение может ухудшиться, и мы решили познакомить вас с этой актуальной темой.

Цель:

Сформировать представление о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

Задачи:

- 1) познакомить с правилами самоконтроля здоровья на занятиях и дома.
- 2) сформировать чувство ответственности за своё здоровье.
- 3) познакомить с упражнениями для гимнастики глаз.

Как мы уже сказали, зрение человека уникально. При его помощи мы можем ориентироваться в пространстве, различать цвета, да и в целом без зрения жизнь была бы трудна. Но большинство людей не знают, что зрение нужно беречь и мы сегодня постараемся вам рассказать как это сделать.

Основными причинами ухудшения зрения являются:

- длительная нагрузка на глаза.
- Нарушение циркуляции крови в тканях
- Возрастные изменения
- Недостаток сна
- Сопутствующие заболевания организма

И это ещё не все причины, а лишь несколько из очень длинного списка. Как же нам сберечь своё зрение?

В ходе нашей работы нами был проведён опрос. Результаты вы можете увидеть на слайде. Всего в опросе участвовало 10 учащихся 1 и 4 класса. Большинство на первый вопрос ответили, что сидят за телефоном 1-2 часа в день. На второй вопрос большинство ответило, что усталости не ощущает. Всего 2 человека из 10 слышали о гимнастике для глаз. 7 человек сказали, что гимнастика помогла справиться с напряжением.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости применения комплекса упражнений гимнастики для глаз.

В ходе нашей работы мы провели такие упражнения как (Вы их тоже можете сейчас выполнить):

- «Частое моргание» способствует ускорению кровообращения в тканях.
- «Смотрим в окно». Снимает усталость и тренирует мышцы глаз.
- «Массаж». Ускоряет циркуляцию жидкости.
- «Рисуем фигуры». Снимает утомление.

Существует 7 правил хорошего зрения, которых необходимо придерживаться, это:

1. Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны.
2. Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради.
3. Сиди на расстоянии не менее 2 – 2,5м. от экрана телевизора.
4. Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение.
5. Не три глаза грязными руками. Ухаживай за ними, мой их.
6. Ежедневно выполняй гимнастику для глаз.
7. Ешь больше продуктов , богатых витамином А (печень, морковь)

Вывод: Большинство людей не следит за своим зрением и обращается к специалисту лишь только в проблемной ситуации. Как показала практическая часть нашей работы, гимнастика для глаз является профилактикой ухудшения зрения, снятием усталости. В ходе нашей работы мы познакомились сами и познакомили окружающих с упражнениями гимнастики для глаз. Использование упражнений и правил должно быть систематическим, только в этом случае результат будет достигнут.