**Зрительная гимнастика в дошкольной образовательной организации**



Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша **зрительная система**, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушений зрения, относятся:

— соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

— использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;

— чередование занятий детей с отдыхом;

— проведение **гимнастик** для глаз в детском саду и дома;

— контроль за правильной позой детей во время занятий;

— организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;

— активное гармоничное физическое развитие детей;

— организация рационального питания и витаминизации;

— исключение **зрительных** нагрузок за полчаса до сна.

Цель **зрительной гимнастики**:

• включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;

• формировать у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

**Гимнастика** для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает **зрительное напряжение**, повышает **зрительную работоспособность**, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

При проведении **зрительной гимнастики** необходимо соблюдать общие правила:

• фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;

• длительность проведения **зрительной гимнастики** – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;

• выбор **зрительных** упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности **зрительной работы**, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

**Варианты зрительных гимнастик:**

• с использованием художественного слова;

• с опорой на схему;

• с сигнальными метками;

• с индивидуальными офтальмотренажерами;

• с настенными и потолочными офтальмотренажерами;

• электронные **зрительные гимнастики**.

С использованием художественного слова.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

1. *«Веселая неделька»*

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; *(снимает глазное напряжение)*.

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна); *(снимает глазное напряжение)*.

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать (Жмуримся и открываем)

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки); *(упражнение для снятия глазного напряжения)*.

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку). *(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*.

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; *(совершенствует сложные движения глаз)*.

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый *(совершенствует сложные движения глаз)*.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот *(расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*.

2. *«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Моргают глазками.)*

*(Делают круговые движения глазами.)*

*(Отводят взгляд влево.)*

*(Отводят взгляд вправо.)*

С опорой на схему

С сигнальными метками

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие **зрительные сигнальные метки**. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты *(например, в 4-х углах потолка)*.

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый **зрительно-игровой сюжет**, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые.

*«Метка на стекле»* по Э. С. Аветисову

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрустали ка, способствует профилактике близорукости. Крупную цветную метку диаметром 3 - 5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1 - 2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

На индивидуальные офтальмотренажеры, *«держалки»* помещаются предметные картинки по лексическим темам, дети сами держат их на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

Это своего рода траектории, по которым дети *«бегают»* глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.

Электронная **гимнастика для** глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению **зрительной гимнастики**, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки для глаз проста в использовании.

Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию *(для каждой темы музыка своя)*. Дети слушают музыку и следят за движением объектов,