Государственное учреждение образования

«Ясли-сад № 12 г. Волковыска»

**Консультация для воспитателей дошкольного образования**

**Значение зрительной гимнастики**

**в коррекционно-образовательном процессе**

**с детьми дошкольного возраста**

Подготовила:

учитель-дефектолог

Трофимова С.П.

**Значение зрительной гимнастики в коррекционно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста**

Cуществуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой и дыхательной гимнастикой. Гимнастика для глаз влияет на общее физическое и психологическое состояние ребенка. Офтальмологами доказано положительное влияние физкульминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаз.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Зрительная гимнастика — это часть коррекционно-образовательной работы с детьми. Используя упражнения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему видению. Но зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозировано в течение дня с использованием игровых и речедвигательных элементов. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний. Путем специальных упражнений можно добиться того же эффекта, который дают очки, приближая или отдаляя фокус к сетчатке при близорукости или дальнозоркости.

**Виды упражнений зрительной гимнастики:**

1) упражнения для глазодвигательных мышц;

2) упражнения для снятия напряжения: частые моргания, зажмуривания;

3) упражнения на расслабление;

4) упражнения на аккомодацию (тренировка способности глаза одинаково хорошо видеть предметы, расположенные вблизи и вдали).

**При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:**

1. Упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения.

2. Начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.

3. Между упражнениями полезно часто поморгать глазами.

4. Продолжительность первых занятий — 2 минуты, затем ее следует постепенно довести до 8-10 минут. Частота занятий — 2 раза в день.

5. Упражнения следует выполнять без очков.

**Условия проведения зрительной гимнастики:**

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) — это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах и начальной школе.

Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объѐмом интеллектуального напряжения, объѐмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

 Необходимо, чтобы педагог научил ребенка правильно выполнять упражнения, без особых усилий. Для того, чтобы ребенку было интересно выполнять зрительные упражнения, необходимо создать игровую ситуацию (в виде использования стихов и потешек).

Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям педагога. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима. Упражнения следует выполнять ежедневно, в 2-3 подхода, повторяя каждое по 5-10 раз. Комплексы упражнений нужно включать в пятиминутную разминку для глаз через каждые 30 минут зрительных нагрузок. Упражнение на расслабление обязательно включается в каждый комплекс.

***Разные варианты использования зрительных гимнастик:***

• со стихами;

• с опорой на схему;

• с сигнальными метками;

• с индивидуальными офтальмотренажерами;

• с настенными и потолочными офтальмотренажерами;

• электронные зрительные гимнастики

**Зрительная гимнастика со стихами.**

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

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

**Зрительная гимнастика с опорными метками:**

в различных участках групповой комнаты, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуется в разных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка). Игрушки (картинки) 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. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

**Зрительная гимнастика с индивидуальными офтальмотренажерами**

*Индивидуальные офтальмотренажеры*, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц. Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, для того, чтобы   ребенок   до   конца   проследил   движение   предмета,   который должен быть крупным, ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

**Зрительная гимнастика с настенными и потолочными офтальмотренажерами**

*-Потолочные офтальмо тренажеры* — 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 (большого размера офтальмотренажѐр рисуется на потолке). Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».

*-Настенные офтальмотренажеры* представлены виде схем, размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерѐдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Таким   образом,   зрительная   гимнастика   является   обязательным компонентомв коррекционно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста.

Литература

1. Гайдукевич С.Е.УМК по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования», Репозиторий БГПУ, 2017.
2. Копылова, О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
3. Панков, О. П. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. Панков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
4. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011
5. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
6. Чиа М., Левански Р.Т. Идеальное зрение: Методы естественного восстановления зрения / Перев. с англ. – М. : ООО Книжное издательство «София», 2017. – 256 с.