***«Ничего не может быть страшнее, как потерять зрение:***

***Это невыразимая обида,***

***она отнимает у человека девять десятых мира»***

**М. Горький**.

За последнее десятилетие значительно увеличилось число хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

**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.

**Условия проведения зрительной гимнастики**.

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони).

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

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

- всегда снимать очки;

- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;

- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;

- сосредоточить все внимание на глазах;

- после выполнения упражнения часто поморгать.

В практике нашего образовательного учреждения педагогами применяются разные варианты использования зрительных гимнастик:

* со стихами;
* с опорой на схему;
* с сигнальными метками;
* с индивидуальными офтальмотренажерами;
* с настенными офтальмотренажерами;
* электронные зрительные гимнастики.

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.

**Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»**: поместив в них сюжетные или предметные картинки, взрослый плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к ребенку демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

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

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

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является **электронная физминутка**. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции.

**Таким образом**, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;

- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;

- укрепляет мышцы век;

- снимает переутомление зрительного аппарата;

- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

- корректирует функциональные дефекты зрения.



 С уважением

учителя-дефектологи МДОУ № 112