**Зрительная гимнастика для дошкольников.**

**«Чтоб смеялся глазок»**

**Зрение**- основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка  заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать - утверждал У.Бейтс. Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз.

Детей  уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку  в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

-индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;

-регулярность  проведения;

-постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

-сочетание с двигательной активностью;

-развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора. Хорошую, большую амплитуду движений глаз удаётся получить, используя «бегущие огни», расположенные на стене или применив прослеживание взора за движением огонька от фонарика, звёздочки от лазерной указки и других мигающих игрушек.

Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке  или  даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Широко используются в работе с дошкольниками таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети  тренируют двигательные мышцы глаз.  В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене), повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль».  Со старшими дошкольниками можно использовать комплексы в рисунках.

Зрительная гимнастика:

¦  проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;

¦  благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма;

¦  гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;

¦  гимнастика проводится в течение  2-3 минут;

¦  основной прием проведения  – наглядный показ действий педагога;

¦  для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.

¦  демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;

¦  упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением. В комплексы включаются упражнения: на развитие фиксации взора, прослеживающих и глазодвигательных функций. Упражнения проводятся на 7-10- й минуте занятия.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика  направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой  близорукости и дальнозоркости.  «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

|  |  |
| --- | --- |
| **http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0201.pngМоргание.** Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых. «Бабочка машет крылышками». «Метелки».  Вы метелки, Усталость сметите. Глазки нам Хорошо освежите.**http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0301.png“Письмо носом”**Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.Упражнение уменьшает напряжение,даёт возможность для вибрации глаз.http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0401.png**“ «Филин».**На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль. | **http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0051.pngПальминг** (от англ.  «palm» - ладони):  применяется для снятия усталости, напряжения глаз.Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image04501.png**“Удивились”**Упражнение для бровей:у  напряжённых глаз тяжёлые брови, поднять брови и опустить несколько раз. Вся тяжесть поднимется с глаз,глаза избавятся от давления.**http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0071.png“ «Жмурки».**Зажмуриться, открыть глаза,отыскать нужный предмет.http://www.dou-26berdsk-edu.ru/images/clip_image0091.png**“** **«Далеко - близко».**Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и  на предмет в группе. |

**Сюжетные офтальмологические гимнастики.**

**«Листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жёлтый -  красныйКрасный – жёлтый Разный  красный.Жёлтый разный.Это ветер листья носит.Звонкий ветер. Это осень… | -прослеживание глазами за движением  листочкавверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз. - движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.- поморгать и закрыть глаза. |

**«Солнышко»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В небе солнце катится           Словно желтый мячик,                                          То за тучку спрячется   То по елкам скачет.Погуляло, покружилосьИ за тучку закатилось. | прослеживание глазами за движением солнышкавверх – вниз, вправо – влево.- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.-поморгать и зажмурить глаза. |   |
| **«Рыбка»**Рыбка плавала, ныряла,Рыбка хвостиком виляла.Вверх и вниз, вверх и вниз.Рыбка, рыбка, не ленись!По волнам, по волнам,Тут и там, тут и там.Вот она какая, рыбка золотая.   |   |   |
| -проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз); -прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.) -поморгать глазами. |

**“Ёжик”**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходил ёжик по полянке,Он искал грибы опятки.Глазки щурил, открывалНо грибов не увидалВверх смотрел он, вниз гляделСам тихонечко пыхтелСмотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу!Оглянулся он ещёЧерез левое плечо Через правое ещё Ёж затопал по тропинкеИ грибок унёс на спинке. | **-** ходьба на месте- повороты головы вправо и влево;**-**  прищуриться и открыть глаза;-развести руки в стороны;- посмотреть вверх- вниз;-произнести “пых”, “пых”, “пых;-голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;- закрыть и широко открыть глаза;-руки спрятать за спину;-повернуть голову влево, посмотреть назад;**-**повернуть голову вправо, посмотреть назад;-ходьба на месте, высоко поднимая ноги. |

**«Зонтик».**

|  |  |
| --- | --- |
| Зонтик у меня цветнойЯркий - красный, голубойВетер осенний засвистелЗонтик в небо полетелВыше- выше- высоко…Дальше – дальше – далекоКружит –  кружит зонт цветнойЯркий – красный, голубой        |                 -прослеживание   глазами за движением зонтика по волнистой линии 4-6 раз;- прослеживание глазами вверх – вниз,-проследить  вправо – влево-прослеживание глазами по кругу в одну и другую стороны 4 раза; |

**«Сорока».**

|  |  |
| --- | --- |
| Длиннохвостая сорокаХлопотунья белобока.По лесу летаетВести собирает.Вправо-влево, вправо-влевоВсе летает то и дело.С веточки на веточкуОтлетает чуточку.Вверх и вниз, верх и вниз.Лишь смотреть ты не ленись.Затрещит и застрекочет,Будто кто ее щекочет.Ну, сорока – егоза,Мы зажмурили глаза.Поскорей улетайТы нам больше не мешай. | -проследить глазами за движениемптицы «далеко - близко» 6- 8 раз;  -движение глаз вправо-влево 6-8 раз;   -движение глазами вверх вниз 6-8 раз -проследить глазами по кругу в одну и другую сторону; - поморгать и зажмурить глаза.  |

   **«Самолет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолетС ним собрался я в полет.Правое крыло отвел, посмотрел.Левое крыло отвел, поглядел.Я мотор завожуИ внимательно гляжуПоднимаюсь ввысь, лечуВозвращаться не хочу. | - посмотреть вверх -отвести руки, проследить взглядом. -вращательные  движения  руками перед собой, следить взглядом.- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;- поморгать и прикрыть глаза. |