**Использование зрительной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.**

Мы живем в веке со стремительно развивающимися информационными технологиями. Овладеть компьютерными навыками сегодня уже может и дошкольник. Сейчас во многих учреждениях есть компьютерные классы, где дошколята знакомятся и осваивают компьютерную грамотность. Телевизор, телефоны, компьютеры, планшеты оказывают огромную нагрузку на зрительный аппарат ребенка.  ***Зрение*** - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Одной из форм работы по профилактике, коррекции нарушения зрения и переутомления зрительного аппарата, выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз относится к здоровьесберегающим технологиям, это один из приемов оздоровления детей. 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.

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

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.

***Сюжетные комплексы офтальмологических упражнений.***

**« Самолет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет  С ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел, посмотрел.  Левое крыло отвел, поглядел.  Я мотор завожу  И внимательно гляжу  Поднимаюсь ввысь, лечу  Возвращаться 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.* |
| **«По ягоды»**  Справа зреет земляника,  Слева - сладкая черника,  Справа - красная брусника,  Слева спеет ежевика.  Ягоды все соберем  Отдохнем и потом домой пойдем. | *- движения глазами влево-вправо*  *- сомкнуть веки обоих глаз на 3-5*  *секунд, повторить 6-8 раз* |
| **«Осень»**  Осень! Осыпается весь наш бедный сад...  Листья пожелтелые по ветру летят.  Лишь вдали красуются там, на дне долин,  Кисти ярко-красные вянущих рябин.  *А.Толстой* | *- дети выполняют движения глазами вверх-вниз*  *- круговые движения глазами влево и вправо*  *- посмотреть вдаль*  *- закрыть глаза* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Листопад»***  Листопад, листопад, листья желтые  летят,  Желтый клен, желтый бук,  Желтый в небе солнца круг  Желтый двор, желтый дом  Вся земля желта кругом.  *Ю.Вакуленко* | *- движения глазами вверх-вниз*  *-движения глазами влево-вправо*  *-движения глазами вверх, по кругу*  *-движения глазами вниз, вдаль*  *- движения глазами по кругу.*  **«Жучок»**  Жучок сегодня в гости  *прослеживание глазами за движением жучка*  К нам в группу прилетел,  Наверное, погреться  Немножко захотел.  На левую ладошку  Уселся он сперва.  Смотри, какие крылья,  Вот лапки, голова.  Дыханием согрею  Я милого жучка,  А он, расправив крылья,  Взлетел до потолка.  На правую ладошку  Ко мне потом он сел  И, прожужжав «Спасибо!»,  В окошко улетел.  *Ю.Тарасова* |
| **« Самолет»**  Пролетает самолет  С ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел, посмотрел.  Левое крыло отвел, поглядел.  Я мотор завожу  И внимательно гляжу  Поднимаюсь ввысь, лечу  Возвращаться 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.* |
| **«Солнышко»**  В небе солнце катится  Словно желтый мячик*,*  То за тучку спрячется  То по елкам скачет*.*  Погуляло, покружилось  И за тучку закатилось. | *-прослеживание глазами за движением солнышка*  *вверх – 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* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Моргание.**  Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых.  «Бабочка машет крылышками».  «Метелки».  *Вы метелки,*  *Усталость сметите.*  *Глазки нам*  *Хорошо освежите.*  ***“*Письмо носом”**  Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.  Упражнение уменьшает напряжение,  даёт возможность для вибрации глаз.  **«Филин».**  На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль. | **Пальминг** (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия усталости, напряжения глаз.  Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.  **«Жмурки».**  Зажмуриться, открыть глаза,  отыскать нужный предмет.    **«Далеко - близко».**  Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе. |

Гимнастику для глаз можно проводить с детьми, как на слух, так и используя наглядные средства. Такую возможность нам дает мультимедийная презентация. Для мультимедийной гимнастики для глаз выбирается объект, например, бабочка. Ребенку проще выполнить движения глазами, фокусируя свой взгляд на конкретном объекте и следя за ним.

**Цель:** профилактика нарушения зрения дошкольника.

**Задачи:** предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, релаксация.

**Практическая значимость:** гимнастика помогает укрепить глазные мышцы, приносит успокоение, расслабление, создает положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, колонки.

**Место использования:** гимнастика может быть использована как педагогами дошкольных учреждений, так и родителями (для расслабления глазных мышц детей после работы за компьютером дома).