**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 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.* |
| **«По ягоды»**Справа зреет земляника,Слева - сладкая черника,Справа - красная брусника,Слева спеет ежевика.Ягоды все соберемОтдохнем 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 желтыелетят,Желтый клен, желтый бук,Желтый в небе солнца кругЖелтый двор, желтый домВся 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, погретьсяНемножко захотел.На левую ладошкуУселся он сперва.Смотри, какие крылья,Вот лапки, голова.Дыханием согреюЯ милого жучка,А он, расправив крылья,Взлетел до потолка.На правую ладошкуКо мне потом он селИ, прожужжав «Спасибо!»,В окошко улетел.*Ю.Тарасова* |
| **« 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.* |
| **«Солнышко»**В небе солнце катитсяСловно желтый мячик*,* То за тучку спрячетсяТо по елкам скачет*.*Погуляло, покружилосьИ 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).