***Зрительная гимнастика для детей***

Чтобы избежать утомления детей на занятиях или при выполнении домашнего задания, повысить их работоспособность, педагогам и родителям необходимо предусмотреть чередование зрительной и тактильной работы со слуховым восприятием.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми имеющие нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня по 3-5 мин. Обязательно следует предусмотреть физкультпаузу со зрительной и пальчиковой гимнастикой.

При использовании разных видов гимнастики: зрительной, пальчиковой, двигательной – организм включает в работу дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости и переутомления. Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

 Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек. Педагогам необходимо отмечать старание, желание и результаты работы детей.

Зрительная гимнастика - это часть коррекционно-воспита­тельной работы с детьми. Используя упраж­нения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему ви­дению.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

**Картотека гимнастики для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Яблоко»**(профилактика нарушений зрения)Нарисуем яблоко круглое и сладкое.И большое-пребольшое, очень вкусное такое.Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. | **«Арбуз»**(нормализация тонуса глазных мышц)Вот какой у нас арбуз:Несмышлёный карапуз.Вдаль покатился – на место воротился.Снова покатился – домой не воротился.Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.Влево покатился,вправо покатилсяМедленные движения глазами влево, затем вправо.Покатился и…разбился.Зажмуривание глаз. |
| **«Собачка»**(снятие зрительного утомления)Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.И снова это делает она очень умело.Повторяют те же движения.Собачка к носу движется, а потом обратно.На неё смотреть нам очень приятно!Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот. | **«Щенок»**(тренировка глазных мышц)Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.А щенок не лает, глазки закрывает.Закрыв глаза, поглаживать веки. |
| **«Кукушка»**(укрепление глазных мышц)Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это«кукушка».Летела кукушка мимо сада,Поклевала всю рассадуМедленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.И кричала: «Ку-ку-мак,Раскрывай один кулак!»Прослеживают движения пальца вверх-вниз.Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.Закрывают глаза ладонями. | **«Совушка-сова»**(профилактика нарушений зрения)Совушка-сова, большая голова.Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.Маленькие ножки, а глаза как плошки.Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.Днём спит,Закрывать глаза.Ночью глядит:Открывать глаза.Луп – луп – луп, луп – луп – луп…Широко открывать глаза. |
| **«Волчище»**(нормализация тонуса глазных мышц)Что, волчище, рыщешь?Что ты, серый, ищешь?Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы. | **«Лиса»**(снятие зрительного напряжения)Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.Крепко зажмурить и открыть глаза.Смотрит хитрая лисица,Ищет, чем бы поживиться.Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.Взгляд направлен вниз, затем – вверх.Себе купила сайку, лисятам – балалайку.Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами. |
| **«Анютины глазки»**(тренировка силы мышц глаз)Анютины глазки зажмурили глазки.(Слегка зажмуриться.)Анютины глазки открылись, как в сказке.(Широко открыть глаза).Повторить несколько раз. | **«Айболит»**(профилактика зрительного утомления)Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.Фиксируют взгляд на докторе Айболите.Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,И жучок, и червячок, и медведицаДети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!Поморгать глазами и расслабиться. |