***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 покатился  Медленные 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 рассаду  Медленное 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 медведица  Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.  Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!  Поморгать глазами и расслабиться. |