

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение г.Керчи РК  
« Детский сад компенсирующего вида  
для детей с нарушениями зрения № 46 « Солнышко»**

**Консультация:**

**«Зрительная гимнастика в коррекционно-развивающей  
работе с детьми с нарушением зрения»**

**Учитель-дефектолог  
Заторская М.А.**

г.Керчь.

В настоящее время вызывает большую обеспокоенность ухудшение состояния здоровья детей, растет процент детей с хроническими заболеваниями, с проблемами в развитии. Поэтому важно использовать в работе с детьми дошкольного возраста здоровьесберегающие технологии, которые способствуют укреплению здоровья, профилактике утомления и различных заболеваний.

В этом случае большим подспорьем в работе может стать использование разных видов динамических пауз. При использовании разных видов гимнастики: зрительной, пальчиковой, двигательной – организм включает в работу дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости и переутомления. Быстрое наступление утомления снижает работоспособность детей. Специалисты доказали, что использование разных видов гимнастики – крайне эффективное средство обеспечения работоспособности детей и борьбы с утомлением.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика. 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 нарушения зрения.

Зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозировано, с учетом нарушения зрительных функций, по назначению врача-офтальмолога. Цель зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Можно проводить гимнастику в бытовой, игровой

деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Рекомендуются следующие **упражнения зрительной гимнастики**, при этом двигаются только глаза, голова неподвижна. Рекомендуются следующий порядок направлений движений глаз:

- вправо-влево;
- вверх-вниз;
- далеко-близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу;
- по диагонали (снизу-вверх и сверху-вниз).

Педагоги обучают новой гимнастике с использованием метки или игрушки. Затем уже знакомую гимнастику дети выполняют само-стоятельно с индивидуальными пособиями. Показ метки или предмета (игрушки в руках педагога или игрушек, расставленных в разных углах дальней от детей стены) для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз детей, не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

При подборе элементов движений педагогу необходимо учитывать возраст детей, дозировку выполнения упражнений:

- Для детей младшей группы – 2-3 раза;
- Для детей средней группы – 3-4 раза;
- Для детей старшей группы – 5-6 раз;
- Для детей подготовительной группы – 6-8 раз.

В игровой форме можно проводить самомассаж, снимать зрительное напряжение.

Для детей младших групп рекомендуется проведение простых упражнений, среди которых: **«Темное расслабление»**. Закрывать ладонями глаза, добиваясь идеального черного цвета в глазах.

**«Удивление»**. Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.

**«Расслабление»**. Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.

**«Моргание»**. Быстро закрывать и открывать глаза.

**«Вертикали»**. Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы).

**«Горизонтالي»**. Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая головы).

**«Вращение»**. Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрывать глаза, отдохнуть.

**«Косые глаза»**. Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30-40 с).

**«Метка на стекле»**. Смотреть на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет.

Для детей старших групп становятся доступны более сложные упражнения.

**«Пальминг»**. Смысл в том, чтобы изолировать глаза от внешних зрительных впечатлений и погрузить их в темноту. Пальминг можно выполнять сидя, лежа, стоя. Прикрыть глаза разогретыми ладонями, которые складываются крест-накрест. Педагог произносит текст. В этот момент может звучать спокойная, тихая музыка. Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

*Длительная пауза.*

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... засыпают...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело...

*Затем дети выводятся*

*из «Волшебного сна»:*

*Мы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали...*

Будто мы лежим на травке...

*Громче, быстрее, энергичнее:*

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| На зеленой мягкой травке... | Хорошо нам отдыхать!   |
| Греет солнышко сейчас...    | Но пора уже вставать!  |
| Руки теплые у нас...        | Крепче кулаки сжимаем, |
| Жарче солнышко сейчас...    | Их повыше поднимаем.   |

|                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Ноги теплые у нас...                 | Потянуться! Улыбнуться!      |
| Дышится легко... ровно... глубоко... | Всем открыть глаза и встать! |

**Раскачивание и повороты.** Переноса вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, плечи и голову.

Море волнуется раз, Море волнуется три, Море волнуется два, На месте фигура замри! **Пальцевые повороты.** Ладонь с разведенными пальцами под-

нести к лицу. Поворачивать голову, направив взгляд сквозь пальцы вдаль. Повторить 15 раз.

Поставить указательный палец перед своим носом, поворачивать голову из стороны в сторону, направив взгляд мимо пальца.

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Если головой вертеть   | Палец быстро убегает     |
| И на палец не глядеть, | Почему – никто не знает. |

**Световые ванны.** На свежем воздухе, закрыв глаза, встать лицом к солнцу, поворачивать голову то в одну, то в другую сторону и приговаривать: «Глазки солнцу покажи. «Здравствуй!» – солнышку скажи».

**Моргание.** Закрывать глаза, подумать о чем-нибудь приятном.

Открыть глаза, поморгать ими так, как бабочка машет крыльями.

#### **Массажный тренинг «Третий глаз».**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Мы начнем сейчас тренаж: | Повторяем еще раз   |
| «Делай сам себе массаж». | Все движенья смело. |

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Пальчик ставим между глаз | В другую сторону сейчас  |
| И вращаем влево,          | Вращаем пальчик еще раз. |

**Глазодвигательные тренинги.** Перемещать взгляд на предметы, подвешенные в разных местах комнаты: игрушки, буквы, цифры.

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Раз - налево, два - направо, | За ладошку загляни – |
|------------------------------|----------------------|

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| Три – наверх, четыре – вниз. | Что вдали увидишь ты?          |
| А теперь по кругу смотрим,   | Взгляд направим ближе, дальше, |
| Чтобы лучше видеть мир.      | Тренируя мышцу глаз.           |

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| Вот бабочка летит,          | Видеть скоро будем лучше, |
| Крылышками шевелит:         | Убедитесь вы сейчас!      |
| Вправо, влево, вверх, вниз. | А теперь нажмем немного   |
| Крылышки ее мелькают,       | Точки возле своих глаз.   |
| Глазкам видеть помогают.    | Сил дадим им много-много, |

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| Видишь ты свою ладошку? | Чтоб усилить в тысячу раз! |
| Отодвинь ее немножко,   |                            |

**Точечный массаж.** Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии 1 см от внутреннего угла глаза. Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии в 1 см от внешнего угла глаза.

**«Прищепочки».** Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу бровей от переносицы к вискам. **«Диагонали».** Направить взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем моргнуть 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый нижний угол. Затем перевести взор в левый верхний угол, поморгать 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый верхний угол.

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

В коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушениями зрения важное место занимает знакомство детей со своим зрением и обучение воспитанников охране и помощи своим глазкам. Это содержание работы может включаться в раздел «Ознакомление с окружающим миром».