

**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 неопределима.

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».