

Консультация для педагогов

«Гимнастика для глаз»

В процессе восприятия окружающего мира многое мы узнаем с помощью зрения: о форме, величине, цвете предметов, а также степень их удаленности относительно друг друга и их расположение в пространстве. Различные функции зрения помогают получить нам богатую информацию об окружающем мире. Двигательные функции, острота зрения, поле зрения, характер зрения, цветоразличение – основные функции **глаза**. Изменение зрительного восприятия является следствием нарушения любой из этих функций. Так, нарушение функции остроты зрения затрудняет узнавание предметов и изображений, а также снижает разрешающую способность **глаза к полноте**, точности и скорости восприятия информации. К смещению зеленого и красного цветов или невозможности различить один из трех цветов (*синего, красного и зеленого*) приводит нарушение функции цветоразличения. К трудностям в пространственной ориентировке приводят возникающие нарушения функции поля зрения. Искажение стереоскопического, пространственного восприятия окружающих предметов, снижение способности видеть двумя **глазами** одновременно и способность воспринимать рассматриваемый предмет как единое целое, является нарушением бинокулярного характера зрения. **Косоглазие**, являющееся нарушением **глазодвигательной функции**, приводит к отклонению от общей точки фиксации одного **глаза**.

Количество детей с различными нарушениями зрения, которые входят в группу риска, растет год от года. Даже при появлении незначительных неблагоприятных факторов возникают проблемы со зрением у детей, находящихся в группе риска по зрению, и число таких детей растет. Давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому коррегирующая и профилактическая работа с детьми выступает в ДОУ сегодня, как обязательный компонент образовательной деятельности. Для проведения профилактической и коррекционной работы с детьми **педагогам** требуется повышение уровня компетентности в данной виде деятельности. По профилактике переутомления **глаз** и коррекции нарушений зрения, зрительная **гимнастика** является одной из основных форм работы **педагогов**.

Профилактика нарушения зрения детей – основная цель **гимнастики для глаз**.

Основными задачами являются:

- укрепление **глазных** мышц и предупреждение их переутомления;
- улучшение кровоснабжения тканей **глаза**;
- снятие напряжения зрительного аппарата;
- укрепление мышцы век;
- общее оздоровление зрительного аппарата

К основным принципам **гимнастики для глаз** относятся:

- индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья детей и их возраст.

- регулярность проведения упражнений.
- постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений, сочетающееся с двигательной активностью детей.
- поддержание и развитие заинтересованности у ребенка к данному виду упражнений. Специальных условий для проведения **гимнастики не требуется**, однако следует соблюдать следующие рекомендации:
 - **гимнастику** проводить несколько раз в течении дня. В младшем дошкольном возрасте 2-3 минуты, в старшем увеличивается до 4-5 мин длительность ее проведения.
 - **гимнастику** можно проводить в любой части занятия (*в начале, середине или в конце*) с учетом возрастного, зрительного и двигательного потенциала детей.
 - зрительная **гимнастика** проводится по словесным указаниям **педагога**, с использованием стихов и потешек.
 - используемый стихотворный текст **педагог** должен знать его наизусть. Стихотворный текст первоначально применяется короткий (до 4 строк, постепенно переходя к более сложным и длинным).
 - **педагогу** рекомендуется учитывать при планировании принцип усложнения, отработав вначале простые движения **глазами**: зажмуривания, моргание, вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, выпячивание **глаз**, а затем использовать их в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях.
 - при планировании НОД рекомендуется разучивать и использовать **гимнастику для глаз в стихах**, а затем использовать **гимнастику** с предметами или без предметов.

Комплексы **гимнастики** делятся по возрастам так:

3-4 года – первые упражнения простые упражнения;

5-7 лет – расслабляющая **гимнастика**.

7 лет – к расслабляющим упражнениям можно добавить комплекс, направленный на укрепление **глазных мышц**.

Распространенные упражнения, включенные во все комплексы гимнастики для глаз:

«Бабочка машет крыльшками».

«Метелки» - моргание – происходит отдых, очищение и смывание **глаз**.

«Письмо носом» - снижает напряжение в области **глаз**.

«Зоркие глазки» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

«Стрельба глазами» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

Пальминг (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия напряжения с глаз, усталости.

Упражнение «Далеко – близко»

Очень важно чтобы при выполнении упражнения голова была неподвижна (*если не указано иначе*). Дети во время проведения зрительной **гимнастики не должны уставать**.

Регулярно проводите с детьми **гимнастику для глаз**, превратив это в ежедневную увлекательную игру. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью ребенка. Как **педагогическое** явление - служит средством воспитания и коррекции методом обучения, формой организации деятельности. Поэтому, интересней всего для детей проходят **гимнастики, в которых:**

- задания даются в стихотворной форме.

- используются заданий поиска предметов и картинок в различных местах группы. Необходимый картинный материал для создания зрительных образов можно найти в разнообразных книгах-раскрасках, интернете.

- применяются движения по определенным дорожкам, заданным в задании - **глазки делают зарядку на «зрительном стадионе»** (по методике В. Ф. Базарного).

- используются ИКТ.

- используются для тренировки глаз – **стереокартинки**. Эта гимнастика для глаз наиболее эффективна и интересна для детей. Картинки улучшают зрение и предупреждают обострение многих **глазных заболеваний**. Необходимо просто всматриваться в пестрое изображение и стараться различить картинку, которая проявляется в трехмерном пространстве

- в задании требуется найти отличия на одинаковых изображениях. Это очень интересно, но главное – тренировка внимания и зрения.

Зрение детей является одной из самых больших драгоценностей, потеряв которую очень трудно вернуть. Поэтому зрение ребенка необходимо оберегать, и **глазная гимнастика** занимает одно из самых важных мест в работе по профилактике и коррекции.

Методическая подборка

«Гимнастика для глаз» в стихах:

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (*выполняются действия, о которых идет речь*)

Наши **глазки так устали**

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

"Сова"

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

"Часы"

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы **глаза**.

Видеть лучше будем сразу.

"Стрекоза"

Вот такая стрекоза, Соединить большой и указательный пальцы,

Как горошины **глаза**. поднести их к **глазам**

Влево — вправо, Соответственно смотреть **глазами**,

Вниз — вперед. не поворачивая головы.

Ну, совсем как вертолет!

"Синички"

Мы летаем высоко, Соответственно смотреть глазами,

Мы летаем низко, не поворачивая головы.

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.