

Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения.

Основную роль в развитии личности каждого ребёнка, его творческого потенциала, способностей, интересов играет **зрение**. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы, 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является **зрительная гимнастика**. Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при зрительном утомлении. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

Всегда снимать очки.

Фиксировать положение головы.

Начинать упражнения надо с простых движений, увеличивая их сложность. После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать. Важно проводить гимнастику в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. В общей сложности зрительная гимнастика проводится до 6 раз в день во всех возрастных группах.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные зрительные настенные или потолочные тренажеры, сигнальные метки. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, игрушек.

Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении транспорта, для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой машины и т.п.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определённым

дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Условия проведения зрительной гимнастики

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Соблюдать длительность проведения гимнастики 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.
4. Возможно сочетание зрительной гимнастики с физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры. Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения, направленные на развитие зрительного анализатора.

1.Зрительная гимнастика в стихах по словесным указаниям (показывает ребёнок)

Раз - налево, два – направо
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируем мышцы глаз.
Видеть будем скоро лучше,
Убедитесь вы сейчас.
А теперь нажмём немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз (поморгать)

2. Следим за пальцем руки:

«По прямой дорожке – палка,
По кривой дорожке – галка.
По наклонной – едут сани,
По волнистой – кот с усами».

3. У детей в руках игрушка. Упражнение «Вверх - вниз»:

Вверх игрушку поднимаем
Вниз тихонько опускаем.
Раз – вперёд,
Два – назад
Очень я игрушке рад.
В руку правую возьмём
И в сторонку отведём.
В руку левую возьмём,
Влево руку отведём.
И опять к себе прижмём.
Быстро, быстро поморгай,
Отдых глазкам своим дай.

4. Настенные ориентиры (звёзды)

«Дети звёзды увидали, Дружно глазки вверх подняли.	смотрят вверх
Звёзды вправо полетели, Глазки вправо посмотрели.	смотрят на звёзды справа
Звёзды влево полетели, Глазки влево посмотрели.	смотрят на звёзды слева
А одна звезда упала, И под ноги нам попала.	смотрят вниз