

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида № 105**

**Зрительная гимнастика как технология сохранения и
стимулирования здоровья дошкольников**

Подготовила: учитель-дефектолог

Николаева А.И.

Иркутская область г. Ангарск

Зрительная гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников

В настоящее время практически невозможно найти человека, не знающего проблем со зрением. Взрослый человек в очках не вызывает никаких эмоций, настолько привычным для нас стало это явление. А вот ребенок в очках, да еще с толстыми линзами, вряд ли кого оставит безучастным.

Зрение можно улучшить так же, как это удастся с другими частями тела, с помощью упражнений. Зрительная гимнастика — это безопасный и эффективный способ профилактики зрительных нарушений и улучшения зрения. Система зрительной гимнастики – это комплексы упражнений для глаз различной направленности с использованием разного оборудования.

Поэтому в соответствии с современными требованиями здоровьесберегающей организации деятельности детей с нарушением зрения в условиях нашего ДОО, система визуальных тренировок является необходимой.

Обязательным компонентом коррекционной работы с этими детьми являются минутки отдыха для глаз посредством простых и доступных всем упражнений.

С малышами рекомендую проводить игры-упражнения, подготавливающие ребенка к более сложным упражнениям:

а) обучение пальмингу проходит через следующие игры: «Темно – светло», «Сделай, как было», «Глазки уснули» и т.д.;



б) обучение техники моргания: «Бабочка», «Прятки», «Моргалочка», «Сожмем – разожмем глазки» и т.д.;

в) обучение техники вращения глаз: «Небо – земля», «Часики», «Мельница» и т.д.;



Обязательной для детей, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика. Все атрибуты глазных гимнастик, варьируются в зависимости от вида и темы проводимого занятия, времени года, возраста детей с учетом цветового контраста.

Условия проведения зрительной гимнастики

1. Соблюдать длительность проведения гимнастики 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

2. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом

двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

3. Возможно сочетание зрительной гимнастики с физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

4. 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.

Упражнения могут выполняться в статичном положении, а могут быть динамичными, могут проводиться по одному, а могут комплексно (3-5 упр.), форма организации детей может быть групповой, подгрупповой или индивидуальной.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку со зрительным стимулом. Массу положительных эмоций вызывают у детей «волшебные игры для глаз» – изложенные в занимательной игровой стихотворной форме с использованием потешек, чистоговорок.



Также зрительные гимнастики можно проводить с использованием предметов. При выполнении дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше. Для гимнастики необходимо использовать не очень крупные предметы.

Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении птиц, для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой птички и т.п.



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.

Также использую в работе тренажеры, разработанные разными авторами, которые адаптировала для занятий с дошкольниками, схем Базарнова, различные лабиринты.

«Тренажеры-лабиринты» можно придумать самим и изготовить их из подручных средств: фланелеграфа, атласных лент, разных картинок. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене. Детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по дорожке, в обратную сторону, затем снизу – вверх, сверху-вниз.



Очень удобно использовать в работе тренажеры-баннеры, так как они легко моются и удобно хранятся в скрученном виде.



Органично вписываются в интерьер различные зрительные ориентиры или сигнальные метки, которые расположены на стене или дверях и используются в зрительных гимнастике. Дети поочерёдно по сигналу педагога показывают рукой метку и фиксируют взгляд на объекте (время фиксации 2-3сек.).



Настенные офтальмотренажеры представлены в виде схем, размещаются выше или против лица.



В своей работе активно использую и индивидуальные тренажеры для развития поисковой реакции, например, расскажи сказку, покажи героев.



Для гимнастики глаз можно использовать мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д.



Для визуального тренинга, 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 глазодвигательных мышц.



Детям с расходящимся косоглазием необходимо направлять взгляд вперед и вниз. Для этого используем тренажер с направляющими нитями для машины и самолета.



Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции, снимает зрительное напряжение. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками.

И в конце, хочу отметить что, эффективность позитивного воздействия на зрение детей различных визуальных тренировок, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья слабовидящих детей и отвечающую единству целей и задач.