

Информация из опыта работы «Использование зрительной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста»

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:

- она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствует координацию движений глаз.
- создает положительный эмоциональный настрой.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

Главное при проведении **зрительной гимнастики** необходимо соблюдать некоторые правила:

- если ребенок носит очки, всегда снимать их;
- сидеть или стоять прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются задания в стихотворной форме.

Также гимнастика проводится с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Широко используются в работе с дошкольниками таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене), повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх,

вдаль». Со старшими дошкольниками можно использовать комплексы в рисунках.

Работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

Какие упражнения будут наиболее эффективны? В первую очередь это **моргание**, которое помогает глазу очиститься и снять усталость. Можно использовать также пример бабочки, которая часто машет крылышками.

Следующее по популярности упражнение – «**Ладочки**», то есть ребенок закрывает глаза ладонями и держит их примерно полминутки. Помогает снять напряжение и усталость глаз.

Также эффективно упражнение «**Филин**» – сначала ребенок должен крепко зажмурить глаза, а потом их максимально широко открыть и подержать их так какое-то время.

Можно сыграть в «**далеко**» – «**близко**», когда ребенок должен переводить взгляд с предмета, расположенного рядом, в комнате, на предмет, находящийся далеко за окном.

Также можно поиграть с ребенком в «**Листья**», когда он должен следить глазами за падающими листочками: взгляд перемещается при неподвижной голове вправо и влево, а также вверх, затем вниз. Также очень популярно у малышей упражнение «**Солнышко**» – нужно как бы следить за солнцем, перемещая взгляд соответственно его движению: слева направо и вверх – вниз.

Сегодня я хочу вас познакомить с **гимнастикой** для глаз для детей старшего **дошкольного возраста**. Например, игра-упражнение «**Мостик**»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

Предлагаю вместе выполнить несколько упражнений.

Итак, сели удобно, расслабились. Первое упражнение «Стрекоза».

Стрекоза.

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево - вправо, назад - вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

Так же мы в своей группе используем мини тренажёры. «Пройди по цветной лесенке», «Проведи Кота в Сапогах к Айболиту».