Файнштейн Оксана Михайловна,

учитель-дефектолог (тифлопедагог),

МБДОУ Детский сад «Кристаллик»,

ЯНАО, г. Салехард.

**«Профилактика нарушения зрения посредством зрительной гимнастики у детей с ОВЗ».**

Наблюдая за детьми, общаясь с коллегами, медицинскими специалистами, я пришла к пониманию того, что педагогическими методами можно корректировать зрение детей. По мнению известного врача-офтальмолога, профессора Гранта Гургеновича Демирчогляна: «Педагоги могут и должны сделать всё возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир».

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамической паузой, пальчиковой гимнастикой. Как учитель-дефектолог (тифлопедагог), работающий с детьми с нарушением зрения, хочу посоветовать, всем педагогам, ежедневно включать зрительную гимнастику с детьми в образовательную деятельность для профилактики нарушений зрения.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Именно зрение позволяет ребенку видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности. И наша задача: помочь детям сохранить здоровье органа зрения, сделать процесс обучения, игровые процессы максимально полезными и эффективными для профилактики нарушения зрения.

Цель: Знакомство с играми и упражнениями, способствующими профилактике нарушений зрения.

Зрительная гимнастика:

- улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз;

- укрепляет мышцы глаз;

- улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях);

- снимает напряжение;

- предупреждает утомление;

- тренирует глазные мышцы;

- укрепляет глазной аппарат.

Условия проведения зрительной гимнастики.

Фиксированное положение головы, то есть голова должна находиться неподвижно, это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;

- сидеть (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.

В практике нашего ДОУ педагогами применяются разные варианты использования зрительных гимнастик:

- со стихами;

- с опорой на схему;

- с сигнальными метками;

- с индивидуальными офтальмотренажерами;

- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;

- электронные зрительные гимнастики.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

**Зрительная гимнастика «КОШКА».**

Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась. (Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. (Смотрят вправо)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. (Дети приседают.)

И закрыла их лапами. (Закрывают глаза руками).

**Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»:** поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, педагог плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц. Для детей младшего дошкольного возраста можно использовать предметы, элементы пальчикового театра, мягкие игрушки, геометрические фигуры. Дети старшего дошкольного возраста могут следить движением пальцев своей руки.

Передвижение предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д. Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

**Упражнения с сигнальными метками:**в различных участках комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуем в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

**Потолочные офтальмотренажеры** — это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей. Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».

**Упражнение «Метка на стекле»** **по Э. С. Аветисову.**

Цель: тренирует глазные мышцы, способствует профилактике близорукости.

Круглую метку диаметром 3-5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенок становится на расстоянии 25-35 см от оконного стекла, смотрит на метку 1-2секунды, затем переводит взгляд на самую удаленную точку за стеклом. Так повторяется несколько раз.

**Пальминг по методу У. Г. Бейтса.**

Благодаря методу Бейтса происходит улучшение кровообращения, восстановление тонуса глазных мышц, освобождение от боли в глазах и перенапряжения.

Проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями).Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладошки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос.

**Электронная гимнастика для глаз.**

 Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций. Развивает прослеживающую функцию глаз, снимает зрительное напряжения, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики,

 Методика проведения электронной гимнастики для глаз проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

  Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру.

Список литературы.

1. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.

2. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007.

3. Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997

4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012.

5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. - //Логопед, №1 , 2011.

6. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002

7. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.

8. Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009.