**Значение зрительной гимнастики для слабовидящих детей и детей с сохранным зрением**

Составила Коржева М.М.



Человек рождается и познает окружающий мир. Важнейшую роль в этом процессе играет зрение. Зрение дает возможность человеку в полной мере ощутить красоту и прелесть окружающего мира, ведь глаза - органы зрения - дают нам более 80 процентов информации об окружающем. И немного более 10 процентов приходится на слух, обоняние, осязание и терморецепцию. Но, к сожалению, здоровые глаза и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. По статистике, каждый третий на планете страдает нарушением зрения.

Одним из требований при организации коррекционно-педагогического процесса в специальном дошкольном образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима и проведение мероприятий, связанных не только с лечением, укреплением и восстановлением зрительных функций, но и профилактикой зрительных нарушений.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;

- чередование занятий детей с отдыхом;

- проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;

- контроль за правильной позой детей во время занятий;

- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;

- активное гармоничное физическое развитие детей;

- организация рационального питания и витаминизации;

- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна

Зрительной гимнастикой называют упражнения для глаз, направленные на преодоление зрительных нарушений, развитие зрительной ориентации, снятия зрительного утомления, укрепление глазодвигательных мышц, совершенствование центрального и периферического зрения. Существуют различные виды гимнастик: гимнастика для глаз с предметом, упражнения с сигнальными метками, настенные офтальмотренажеры, упражнения, наложенные на стихотворный слог. Зрительная гимнастика предполагает совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений: последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах, фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия, согласно словесному слогу. Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка.

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения. Она проводится в форме пауз в процессе всей воспитательно-образовательной и коррекционной работы с детьми. Значение гимнастики для глаз, прежде всего, состоит в том, чтобы предупредить утомление зрительного анализатора в процессе нагрузки вблизи.

Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения. Офтальмологами доказано положительное влияние физкульминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаза.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте

Условия проведения зрительной гимнастики:

1. Фиксированное положение головы - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной 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.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- снимать очки

- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их

- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным

- сосредоточить все внимание на глазах

- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая:

- 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, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

- корректирует функциональные дефекты зрения.

Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Чем же может быть полезна гимнастика для глаз детям с сохранным зрением?

Ещё в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами. Они тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области. Поэтому хорошо снимают умственное утомление. После таких упражнений дети чувствуют себя значительно бодрее. В основе положительного эффекта лежат функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться.

Также, имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом. У детей, регулярно выполняющих гимнастику для глаз, хорошо развита память, интонационно выразительная связная речь, воображение, навыки ориентировки.