**«Использование гимнастики для глаз на занятиях по изобразительной деятельности, как средство сохранения зрения»**

*(из опыта работы педагога дополнительного образования Е.В.Захаровой*)

Пояснительная записка

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы

Одним из требований при организации учебного процесса в любом образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима и проведение мероприятий, связанных с 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;

- контроль за правильной позой детей во время занятий;

Зрительная гимнастика – это часть работы с детьми, связанная с профилактикой зрительных нарушений. Офтальмологами доказано положительное влияние физкульминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаза.

Содержание.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

**Условия проведения зрительной гимнастики.**

1.        Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони)- 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 минуты

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***:

- всегда 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.

В моей практике применяются разные **варианты использования зрительных гимнастик:**

* со стихами;
* с опорой на схему;
* с сигнальными метками;
* с настенными офтальмотренажерами;

Для более четкого восприятий 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.

Изучив методические рекомендации Базарного В.Ф., Григоряна Л.И., разработан материал по использованию видеотренажеров различного направления (офтальмотренажеры, «держалки», сигнальные метки), целью которых является:

- снижение психической и зрительной утомляемости,

- повышение остроты зрения,

-  развития зрительно-двигательной координации,

- упражнение детей в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете,

- повышение общей активности детей во всех видах деятельности.

**Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»:**поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, плавно передвигаясь по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

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, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки.  Располагать их рекомендуется в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Игрушки (картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

**Настенные офтальмотренажеры**представлены виде схем,размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом работы с детьми, 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.

**Анализ литературы по проблеме исследования и предложенные варианты применения зрительных гимнастик с детьми с нарушением зрения показали,**что зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз. Опыт нашей работы позволил отметить, что профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров является эффективной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

**Список литературы**

1. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
2. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
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. – 123 с.
5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. - //Логопед, №1 , 2011. - с.49-56.
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.