**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Центр эстетического воспитания детей»**

**Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики для дошкольников.**

 Подготовила: педагог дополнительного образования

 Суродейкина Елена Сергеевна

Саранск 2019

**Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики для дошкольников**.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 85% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию и сохранению зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики **зрительных** нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому **зрительная гимнастика. Проводится** в целях предупреждения нарастающего **зрительного утомления**, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время **зрительно-нагружающих занятий**. Как показали современные исследования, *«****гимнастика для глаз****»* улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию **зрительного утомления.**

**Зрительная гимнастика** предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор движений:

-движения глаз вверх – вниз;

-движения глаз влево – вправо;

-круговые движения глазами;

-зажмуривание глаз;

-моргание и т. д.

Дети с гораздо большей охотой делают глазодвигательную **гимнастику**, когда она связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, **рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме**. Учитывая особенности детей **дошкольного возраста**, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время **проведения зрительной гимнастики не должны уставать**. Надо следить за напряжением глаз и после **гимнастики** практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. На первых занятиях педагог одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

Кроме профилактической пользы, **зрительная гимнастика** имеет и обучающее значение. Выполнение **зрительных** упражнений с двигательными играми, обучает **дошкольников**ориентировке в пространстве.

Закрепляютсяпростейшие понятия: *«верх»*, *«вниз»*,*«лево»*, *«право»*, *«поворот»*, *«разворот»*. Кроме этого, **проведение зрительной гимнастики** способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи. Целесообразно при **зрительной гимнастике** использовать атрибуты, специально подобранные к данному комплексу. Это могут быть мячи, всевозможные игрушки, специальная **зрительная атрибутика**.

Учитывая построение воспитательно-образовательного процесса в нашем МБДОУ с учетом комплексно-тематического принципа, **зрительные** упражнения в сочетании с речевым **сопровождением**подбираются с учетом темы недели.

Комплексы **зрительной гимнастики**:

*«Часовщик»*

Часовщик прищурил глаз,

Чинит часики для нас.

*(С. Маршак)*.

Действия:

Закрыть один глаз, потом другой.

Открыть глаза.

*«Зимний лес»*

Мы пришли в зимний лес,

Сколько здесь полно чудес!

Справа – березки в шубах стоят,

Слева – елки на нас глядят,

Снежинки в небе кружатся.

Вот и зайка проскакал,

От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет-

Он себе добычу ищет!

Вот мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,

Так всю зиму и проспит,

Пролетают снегири-

Как красивы они.

В лесу красота и покой,

А нам пора идти домой.

Действия:

Поморгать глазами.

Посмотреть вправо.

Посмотреть влево.

Круговые движения глазами.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вправо – влево.

Закрыть глаза.

Поморгать глазами.

Посмотреть по дуге вверх – вправо

И вверх – влево.

Поморгать глазами.

*«Теремок»*

Терем – терем – теремок!

Он не низок, не высок,

Наверху петух сидит,

Он ку-ка-ре-ку кричит.

Действия:

Движение глазами вправо – влево.

Движение глазами вниз – вверх.

Моргают глазками

*«Самолет»*.

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел – посмотрел.

Левое крыло отвел – посмотрел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу.

Мы летаем далеко

Действия:

Смотрят вверх, ведя пальцем за

*«пролетающим самолетом»*.

Отводят попеременно руки и

Прослеживают взором.

Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором.

Приподнимаются на носочки –

Имитация полета.

*«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей.

Капай, капель не жалей.

Только нас не замочи.

Зря в окошко не стучи.

Действия:

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Делают круговые движения глазами.

*«Кошка»*

Вот окошко распахнулось,

Кошка вышла на карниз.

Посмотрела кошка вверх,

Посмотрела кошка вниз,

Вот налево повернулась,

**Проводила взглядом мух.**

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

А потом взглянула прямо

И закрыла их руками.

Действия:

Разводят руки в стороны.

Имитируют мягкую походку кошки.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят влево.

Взглядом ***«провожают муху»*** от левого плеча к правому.

Смотрят вправо.

Смотрят прямо.

Закрывают глаза руками.

Моргают глазами.

*«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

Действия:

Делают круговые движения глазами.

Отводят взгляд влево.

Отводят взгляд вправо.

*«Послушные глазки»*

Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву *«О»*, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

Действия:

Закрывают оба глаза.

Стоят с закрытыми глазами.

Открывают глаза,

Взглядом рисуют мост.

Глазами рисуют букву *«О»*.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Улетела **стрекоза**. *«Тренировка»*

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Действия:

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

*«Осень»*

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Действия:

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. *(повторить 2 раза)*.

*«Елка»*

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Действия:

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить 2 раза.

*«Овощи»*

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Действия:

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, *(Повторить 2 раза.)*

Нужно отметить, что эффект от **зрительной гимнастики** достигается только при постоянном, систематическом ее **проведении в течении всего дня.**

**Список литературы.**

1. Григорьева Л. П. Развитие восприятия у ребёнка: пособие для коррекционных занятий с детьми с ослабленным зрением в семье, детском саду, начальной школе /Л. П. Григорьева, М. Э. Вернадская, И. В. Блинникова, О. Г. Солнцева – М. : Школа-Пресс, 2001.

2. Жохов В. П. Реабилитация детей, страдающих содружественным косоглазием и амблиопией /В. П. Жохов, Е. А. Кормакова, Л. И. Плаксина. – М. : ВОС, 1989.

3. Кудряшова Н. И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление. /Н. И. Кудряшова. – М. : 1995.

4. Никулина Г. В. Охраняем и развиваем зрение /Г. В. Никулина, Л. В. Фомичёва. – С-Пб. : Детство-Пресс, 2002.

5. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – С-Пб. : Детство-Пресс, 2004.

6. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4-го вида / под ред. Л. И. Плаксиной. – М. : 1998г.