**Консультация для родителей на тему:**

**«Гимнастика для глаз, как одно из двигательных средств**

**сохранения зрения»**

Воспитатель Андреева Е.В.

**«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Применение в нашей работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и закрепление здоровья воспитанников.

Профилактика зрительных нарушений - актуальная тема. Болезни глаз у детей - не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.

Особое внимание мы обращаем на детей, входящих в группу ри­ска. Перед нами стоит важная задача: сохранить зрение детей и остановить болезни, если они уже возникли. Профессор Г.Г. Демирчоглян пищёт: *«Педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения».*В связи с этим наш педагогический коллектив больше уделяет внимания охране и гигиене зрения детей, проведению различных занятий, игр и упражнений, способствующих улучшению зрительных функций.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика. В работе мы используем разные виды упражнений. Комплексы зрительной гимнастики основаны на авторских методиках Э.С. Аветисова. Г.Г. Демирчогляна, В.Ф. Базарного и др. Зрительную гимнастику проводим не менее 2 раз в день в течение 1 – 1,5, 3 минут. Упражнения разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой характер. В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи, потешки и т.д. Кроме этого, в каждой возрастной группе, спальной комнате, кабинетах специалистов, спортивном зале, а также на верандах для прогулок созданы условия для проведения упражнений для глаз.

При работе мы выделяем следующие коррекционно-развивающие задачи:

-   развивать   глазодвигательные   навыки:   способность   следить   за движущимся объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева направо, сверху вниз и т.д.)

-   развивать    периферийное    зрение,    расширять    боковой    обзор: способность видеть то, что нас окружает

-   развивать    навыки    пространственной   ориентации:    способность судить о расположении одного предмета относительно другого

-   развивать   навыки   зрительного   анализа:   способность   выделять зрительное   сходство   и   различие   в   размере,   форме   и   цвете предметов

*Варианты проведения тренировочных упражнений для глаз:*

* Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие: обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Взрослый перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

В работе педагогов используются офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

* На схемах (лист ватмана размером 1x2 м) изображаем какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагаем «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводим в положении сидя или стоя. Взрослый предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяем 5-6 раз.

* Коррекционное игровое упражнение «Штурман»

Старший дошкольный возраст.

Цель: Развивать зрительное восприятие, прослеживающую функцию зрения, навыки пространственной ориентации; обучать правильному словесному обозначению направления.

Ход упражнения: Взрослый распределяет роли: один ребенок - «водитель», а другой - «штурман» (указать детям начало и конец пути цветными ориентирами). Водитель с помощью указки передвигается по игровому полю по словесной инструкции штурмана, например: «Едем вверх, затем, направо...». Задача штурмана проследить правильность движения водителя. После окончания игры игроки меняются ролями. Вариант игры. Указку можно заменить маленькой машинкой.

* Коррекционное игровое упражнение «Цветные дорожки»

Старший дошкольный возраст.

Цель: Закреплять знания названий цветов paдуги и последовательности их расположения; упражнять в порядковом и обратном счете в пределах 10, в узнавании и назывании цифр; знакомить с четными и нечетными числами первого десятка и цифрами, обозначающими эти числа.

Ход упражнения:

Жила-была прекрасная фея, которая любила играть с волшебным клубочком. Как-то раз клубочек укатился очень далеко. Давайте проследим глазами, куда же он покатился. (Взрослый берет указку, на конце которой прикреплен красный клубочек, дети следят глазами за движением указки. По ходу выполнения упражнения взрослый предлагает назвать цвет дорожек по направлению движения сверху вниз.) Докатился клубочек до сказочного замка остановился и покатился обратно. Клубочек катился от цифры к цифре, а мы их назовем. (Дети прослеживают глазами движение указки по цветным дорожкам от цифры к цифре снизу вверх, называя цифры по порядку. Аналогично выполняется задание со счетом в обратном порядке и прослеживанием глазами сверху вниз.) Прикатился клубочек к фее и опять решил поиграть, стал прыгать по разным цифрам. (Дети «стреляют» глазами, называя цифры, около которых остановился клубочек.)

Вариант игры: в подготовительной к школе группе дети находят глазами и называют четные и нечетные цифры.

*Выводы:*

Гимнастика для глаз так же важна, как иобщие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров, очень эффективна.

Компьютер является мощным техническим средством обучения. Общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр, дома у многих есть компьютеры и дети неограниченны во времени, и поэтому родителям надо использовать рекомендации по правильному использованию компьютера и комплекс гимнастик для глаз.

*Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера*

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений:

1. На счет  1—4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем открыть их, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

2. На    счет    1—4,    не    поворачивая    головы,    посмотреть    направо    и зафиксировать взгляд, затем на счет 1—   6    посмотреть    вдаль   прямо. Аналогичным  образом   проводятся  упражнения  с  фиксацией   взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

3. Голову держать прямо. На счет 10—15 поморгать, не напрягая глазных мышц.

4.  На счет  1—6 быстро перевести взгляд по диагонали: направо, вверх, налево, вниз, потом прямо вдаль: затем на счет 1—6 - налево, вверх — направо вниз и посмотреть вдаль. Повторить 2— 3 раза.

5. На счет 1—4 закрыть глаза, не напрягая глазных мышц. На счет 1—6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 2— 3 раза. На счет 1—6, не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза.

7. На счет 1—4, при неподвижной голове, перевести взор с фиксацией его вверх, на счет 1—6 — прямо; после чего аналогичным образом вниз прямо, вправо прямо, влево прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет I—6. Повторить 2—3 раза.

Вигровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3—5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда. Ребенка ставят напротив метки на стекле на расстоянии 0—35 см и предлагают посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Литература:

1.  Аветисов Э-С. Как беречь зрение. М.: ГЭОТАР «Медицина». 2000.

2. Базарный   В.Ф.   Массовая   первичная   профилактика   школьных   форм патологии,   или   Развивающие   здоровье   принципы   конструирования

учебно-познавательной    деятельности    в    детских    садах    и    школах. Красноярск, 1989.

3.Демирчоглян А.Г., Демирчоглян А.Г. Улучшаем зрение. Книга-тренажер Рдля  сохранения  детского  зрения.  Строение  и  работа  глаза.  Оздоро­вительный    комплекс    упражнений    «Зрительная    гимнастика».    М.: ЭКС МО, 2003.

4.  Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе. М: Айрис Пресс, 2008.

5. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. СПб: Детство-Пресс, 2002.

6. Смирнов   И.В.   Восстановление   и   профилактика   зрения   у   детей   и взрослых, М.: Центрполи-граф,2004.

7. Фомичева Л.В, Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения. СПб: КАРО, 2007.