Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №73 «Городок»

**Методические рекомендации**

**для воспитателей по проведению зрительной гимнастики с детьми с нарушением зрения**

Подготовила учитель-дефектолог Тамразян А.А.

Методические рекомендации по проведению зрительной гимнастики с детьми с функциональными расстройствами зрения

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы в ДОУ с детьми с нарушениями зрения.

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

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.

Методика проведения зрительной гимнастики.

1. 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.

2. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте.

3. Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.

4. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям взрослого (педагога, родителя), с использованием стихов и потешек. Педагогам и родителям необходимо отмечать старание, желание и результаты работы детей.

5. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

При проведении зрительной гимнастики рекомендуется выполнение следующих условий:

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 группах, 4-5 минут в старшей, в подготовительной группах

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:

1. Всегда снимать очки.

2. Сидеть, стоять прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их.

3. Следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным.

4. Сосредоточить все внимание на глазах.

5. После выполнения упражнения хорошо потянуться и часто поморгать.

Варианты зрительных гимнастик.

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается 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.

Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

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.

Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

Малые офтальмотренажёры.

- предназначены для активного упражнения глазодвигательных мышц и развития прослеживающей функции глаз;

- некоторые из них предназначены только для прослеживания глазами;

- работая на других, ребенок должен кроме прослеживания правильно проговаривать направление движения и их изменения на тренажере.

Этапы обучения детей работе на малых офтальмотренажерах:

1. Ознакомление детей с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не заходят за контур линии. Предлагает детям следить глазами за указкой.

2. Ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

3. Ребенок самостоятельно без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления.

Большие офтальмотренажёры в виде панно можно размещать на стенах группы или в кабинетах.

Предназначены:

- для расслабления глазных мышц,

- для активного упражнения глазодвигательных мышц и развития прослеживающей функции глаз.

Предлагаем детям посмотреть на зрительный стимул, расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамичную работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и, наоборот, расслабляются глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии. Зрительными стимулами могут служить силуэтные изображения геометрических фигур, предметов, цифр, букв и т.д. Размер 15-30 см. Картинки и детали должны различаться различимыми с наиболее удаленной точки (последнего стола).

Большие настенные панно.

Для активного упражнения глазодвигательных мышц и развития прослеживающей функции глаз используются офтальмотренажеры – большие настенные панно.

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой 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. 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.

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения.

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

Все упражнения по развитию зрения строятся на индивидуальном подходе к ребенку. При этом учитываются разрешающие возможности зрения, требования восстановительного лечения.

Во всех видах деятельности предусматривается учёт зрительных нагрузок, дифференцированный подход к проведению отдельных занятий с детьми (согласно этапам восстановительного лечения зрения и общего состояния здоровья ребенка с ФРЗ).