**Гимнастика для глаз -**

**многофункциональный метод коррекционной работы**

**с детьми с нарушением зрения.**

         В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества людей, страдающих нарушениями зрения. Всё чаще аномалии зрения встречаются у детей. У части из них данные нарушения – врождённые. В других случаях зрительная недостаточность развивается на фоне аномалий центральной нервной системы, обусловленных черепно-мозговыми травмами, антенатальной интоксикацией, последствиями перенесенных органических заболеваний центральной нервной системы. Часто  возникновение нарушений зрения происходит из-за засилья в окружающем детей мире информационно-коммуникационных технологий, увлечения детей компьютерами и TV (и как следствие этого -  снижение двигательной активности) и  несоблюдения правил гигиены зрения.

       Нарушения зрения в дошкольном  возрасте разнообразны по клиническим формам, этиологии, патогенезу, степени выраженности дефекта и структуре нарушенных функций.      Нарушение зрения в дошкольном возрасте, когда ещё не все функции зрительной системы сформировались, отрицательно сказывается, прежде всего, на остроте центрального зрения. Это затрудняет последующее формирование периферического и бинокулярного зрения, приводит к недоразвитию или нарушению глазодвигательных функций, затрудняет фиксацию взора, связанную с развитием функции адаптации. [5]

       Известно, что дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. Характерная особенность таких детей  – вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, сдерживается формирование зрительно-двигательных взаимосвязей. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, и как следствие этого, снижается познавательная активность, хуже усваивается материал на занятиях, интерес к занятиям падает, ухудшается самочувствие. У детей дошкольного возраста с нарушением зрения особенно велика опасность одностороннего развития, приводящего к диспропорциям в формировании некоторых взаимосопряжённых функций, таких как непосредственное чувственное восприятие объектов и словесное их обозначение, интеллектуальное развитие и физическое. В связи с этим актуальность приобретает разностороннее развитие таких детей. [5]

       Основной контингент детских садов компенсирующего вида (4-го вида) составляют дети с амблиопией и косоглазием. Значительную часть времени пребывания детей в нашем дошкольном учреждении компенсирующего вида № 93 составляет лечебно-восстановительная и коррекционно-воспитательная работа. Для развития остроты зрения, фиксации взора, бинокулярного зрения  применяется специальное аппаратное и компьютерное офтальмологическое лечение. Но немаловажным  методом коррекционной работы является  систематическое использование гимнастики для глаз.

        Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э. С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан в 1984 г.

       Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз,  восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на   циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии. [6]

        Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. Выбор варианта упражнений зависит от рекомендаций инструктора ЛФК и психо-физического состояния ребёнка на занятии.

         Гимнастика для глаз проводится на 10 - 11 минуте в течении 2 – 3 минут на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 17 – 18 минуте на занятиях первая половина которых не связана со  зрительной работой. [6]

         Зрительную гимнастику мы рассматриваем не только как лечебно-восстановительный метод воздействия, но и как коррекционно-развивающий. Многофункциональность этого метода заключается в том, что специальные упражнения для глаз сопровождаются словесными текстами. Содержание их   разнообразно и соответствует теме того занятия, на котором используется тот или иной комплекс гимнастики. В процессе выполнения упражнений  дети обучаются пространственной ориентировке (закрепляются понятия: право. лево, вверху, внизу, далеко, близко, вокруг и т.п.), у них закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т. п.), обогащается словарь различными частями речи (соответствие текстов комплексов лексическим темам), развивается координация движений, физиологическое дыхание. Дети сидят в свободной позе, глаза плотно закрыты, все мышцы расслаблены, дыхание ровное. Использование в качестве фона спокойной музыки или звуков природы (пение птиц, журчание воды и т. п.) способствует решению ряда дополнительных развивающих задач, таких как: развитие слухового внимания («Что вы услышали?»), развитие воображения и связной речи («Опишите, что вы представили», «Представьте тот или иной предмет или явление и расскажите о нём».).

        Одной из важных функций гимнастики для глаз является стимулирующая функция. В процессе выполнения комплексов упражнений снимается утомление с глаз, расслабляется зрительная система, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

        Активный вариант зрительной гимнастики проводим с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика выполняет дополнительно обще-оздоровительную функцию. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины,  развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

          Поскольку ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, то проведение гимнастики для глаз в игровой форме, в сопровождение стихов, позволяет более эффективно и легко решать поставленные педагогом коррекционно-развивающие задачи.

         Упражнения для глаз используем на каждом занятии и при каждом длительном зрительном напряжении. Упражнения делаются до тех пор, пока они выполняются легко.

Принципы зрительных гимнастик:

* индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья;
* регулярность проведения;
* постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
* сочетание с двигательной активностью;
* развитие интереса детей к этому виду упражнений. [4]

          Комплекс должен включать в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и упражнение на развитие какой-либо глазной функции.

          Для большей эффективности рекомендуем использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветовые пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взора на неподвижном или движущемся предмете. кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом при этом не напрягая зрение.

         Упражнения для глаз часто сочетаем с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Специальные упражнения для глаз  включаем в занятия по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

         Зрительная гимнастика – составляющая часть коррекционно-воспитательной работы. Она не существует сама по себе, но продолжает и дополняет различные виды этой деятельности, комплексно воздействуя на развитие ребёнка.

         Умелое сочетание коррекционно-развивающих мероприятий с лечебно-восстановительными создаёт благоприятные условия для развития неполноценной зрительной системы детей, повышает эффективность преодоления патологий зрения, и комплексно воздействует на общее развитие детей с нарушением зрения.

**Упражнения, рекомендуемые для составления**

**комплексов гимнастики для глаз.**

**Упражнения для снятия утомления с глаз, статического напряжения,**

**расслабления зрительной системы.**

* закрыть глаза, расслабить веки;
* направить, расфокусировать взгляд на горизонт или другой удалённый объект, не раздражающий глаза;
* посмотреть по горизонтали справа – налево, слева – направо;
* посмотреть вниз, вверх, задерживаясь в каждой позиции на 2-5 сек.;
* поочерёдно посмотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний, левый верхний и правый нижний угол, задерживаясь в каждой позиции на 1-5 сек.;
* круговые, вращательные движения по часовой и против часовой стрелки;
* смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., зафиксировать взгляд;
* моргание;
* крепко зажмуриться;
* смотреть обоими глазами на палец, постепенно отдалять и приближать палец к глазам;
* «нарисовать» глазами восьмёрку, сначала расположенную вертикально, затем горизонтально.

**Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутреглазной**

**жидкости в органе зрения.**

-    плотно закрыть глаза на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз;

* закрыть глаза. Тремя пальцами слегка надавливать на глазное яблоко;
* закрыть глаза. Массировать глаза указательными пальцами;
* быстро моргать в течение 1 мин;
* соединить рёбра ладоней и мизинцы. Наклонить голову, ладони положить на закрытые глаза (1 мин.)
* легко помассировать ладонями глаза. Чередовать надавливания, вращения, поглаживания и вибрации (1-2 мин.)

**Упражнения для тренировки аккомодационных мышц.**

* смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии

     25-30 см., зафиксировать взгляд;

* обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу;
* вытянуть руку с поднятым указательным пальцем вперёд. Поочерёдно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удалённую точку, задерживаясь в каждом положении на 2-3 сек.;
* попеременно переводить взгляд с кончика носа на линию горизонта или удалённую точку.

**Упражнения для развития остроты зрения амблиопичного глаза.**

* чередование крепкого зажмуривания и широкого открывания глаз;
* сортировка мелких предметов по форме и цвету;
* закрыть глаза, массировать их круговыми движениями;
* смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25 -30 см., зафиксировать взгляд;
* обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу.

**Упражнения для формирования сложных движений глазных мышц, улучшения координации движений глаз и головы.**

* не поворачивая головы посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;
* поднять голову вверх, круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки;
* поочерёдно смотреть на левый носок ноги и на потолок,
* в руках предмет, поднять его на уровень глаз, опустить вниз. Обоими глазами следить за предметом;
* двигать руками с предметом вправо – влево. Обоими глазами следить за ним.

**Правило: «Следить за руками нам удаётся, а голова на месте остаётся».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.5. | Ой, как ноги высоко поднимает!Ой, как крылья широко раскрывает!Погулять он по травушке хочет,Не боится, что ноги промочит.**«Теремок».**Стоит в поле теремок, теремок.Он не низок не высок, не высок.Слева зайка, справа мишка.* Отодвиньте-ка задвижку!

Слева ёжик, справа волк.* Нажимайте на замок!

Зайка, мишка, ёжик, волкОткрывают теремок.**«Лебёдушка»** (с лентами).Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт.Выше бережка головушку несёт.Белым крылышком помахивает.На цветы водичку стряхивает. | Поднять сначала правую ногу, согнутую в колене, затем ле-вую ногу. Смотреть на ноги.Отвести в сторону сначала правую руку, затем левую.Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками. .Сделать «крышу» руками над головой.Присесть, встать.Отвести руки вправо, влево.Сделать из пальцев замок.Отвести руки вправо, влево.Сделать из пальцев замок.Поморгать.Развести руки в стороны.Идти по кругу.Вытянут руки вверх.Взмахи попеременно правой и левой руками.Встряхнуть кисти рук. |

*Список литературы.*

1. Венедиктова М. В. , Галкина Л. Н., Кайдалова Т. Н. Методическое пособие по проведению коррекционных занятий с детьми  с нарушением зрения дошкольного возраста. Н. Нов., 2005.
2. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. М., Просвещение, 1990.
3. Лапп Е. А. Развитие связной речи детей 5-7 лет с нарушением зрения. М., Тв. Центр Сфера, 2006.
4. Мишин М. А., Тюбекина З. И. Зрительная гимнастика в условиях специального детского сада, как часть коррекционной работы учителя-дефектолога.  ж. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. № 1 2000г., стр. 44.
5. Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения. Под ред. Земцовой М. И., М, Просвещение, 1978.
6. Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

     Н. Нов., 2001.

1. Смирнова И. В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М., Центрполиграф, 20