Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

Здоровье - состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и

четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации: использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

**«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.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

- валеологического просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и закрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Пальчиковые игры.**

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. "Пальчиковые игры" являются очень важной частью работы по развитию .мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Пальчиковые игры дают возможность родителям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.. Персонажи и образы пальчиковых игр: паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик нравятся малышам с полутора-двух лет, и дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других - ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке, или загибает пальцы партнёра по игре важны для формирования чувства уверенности у ребёнка. Выполняя упражнение, сначала объясните, как выполняется то или иное упражнение, покажите позу пальцев и кисти. Постепенно от показа отказываются, остаются только словесные указания. Только если ребенок действует неправильно, надо снова показать ему верную позу. Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Можно научить в случае необходимости ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

Начинать пальчиковые игры надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Малышам трудно проговаривать текст, им достаточно выполнять движения вместе со взрослым или с его помощью. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик. Пальчиковые игры побуждают малышей к творчеству, и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и, если возможно, показать свои творческие достижения, например, папе или бабушке.

Дети от года, до двух хорошо воспринимают "пальчиковые игры", выполняемые одной рукой. Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая - кошку, вбегающую в этот домик. Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом - мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т.д. Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы, Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

**Этапы разучивания игр:**

1. Взрослый сначала показывает игру **малышу** сам.

2. Взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и ручкой ребёнка,

3. Взрослый и ребёнок выполняют движения одновременно, взрослый проговаривает текст.

4. Ребёнок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст.

5. Ребёнок выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает и помогает.

**Рекомендации:**

• Не проводите игру холодными руками. Руки можно согреть в тёплой воде или растерев ладони.

• Если в новой игре имеются не знакомые малышам персонажи или понятия, сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки.

• Пальчиковые игры с детьми до 1.5 лет проводите как показ или как пассивную гимнастику руки и пальцев ребёнка.

• Детям старше 1.5 лет можно время от времени предлагать выполнить движения вместе.

• Если сюжет игры позволяет, можно «бегать» пальчиками по руке или спине ребёнка, щекотать, гладить и др.

• Используйте максимально выразительную мимику.

• Делайте в подходящих местах паузы, говорите то тише, то громче, определите, где можно говорить очень медленно, повторяйте, где возможно, движения без текста.

• Выбрав две-три игры, постепенно заменяйте их новыми.

• Проводите занятия весело, «не замечайте», если малыш на первых порах делает что-то неправильно, поощряйте успехи.

**Пальчиковая игра к теме «0вощи».**

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

*Дети делают ладошки «картинкой».*

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок.

Перец и морковку

Уложила ловко.

Помидор и огурец.

*Сгибают пальчики, начиная с большого.*

Наша Зина — молодец!

*Показывают большой палец.*

**Пальчиковая игра к теме «Фрукты».**

Как у нашей ЗиныФрукты в корзине:

*Дети делают ладошки «корзинкой».*

Яблоки и груши,

Чтоб ребята кушали,

Персики и сливы

До чего красивы!

*Сгибают пальчики, начиная с мизинца.*

Вкуснее наших фруктов нет!

*Гладят живот.*

Этот пальчик — апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик — слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик — абрикос.

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик — груша.

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик — ананас,

*Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.*

Фруктдля вас и для нас.

*Показывают ладошками вокруг и на себя.*

**Пальчиковая игра к теме «Грибы»**

Я корзину в лес беру,

Там грибы я соберу.

Удивляется мой друг:

«Сколько здесь грибов вокруг»

*Показывают удивление, развод руки в стороны.*

Подосиновик, масленок,

Подберезовик, опенок,

Боровик, лисичка, груздь —

Не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки

Найду я на опушке,

Возвращаюсь я домой,

Все грибы нecy с собой.

*Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой*

*руки.*

Мухомор не понесу.

Пусть останется в лесу!

*Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.*

**Пальчиковая игра к теме «Ягоды».**

Ягоды — это крыжовник,

Клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник,

Смородина и земляника.

*Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на*

*другой руке.*

Запомнил ягоды я наконец.

Что это значит?

*Приподнимают плечи, удивляются.*

Я - молодец!

*Большой палец вытягивают вперед.*

**Пальчиковая игра «Спортсмены».**

Чтоб болезней не бояться

Надо спортом занимать

*Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.*

Играет в теннис теннисист

Он спортсмен, а не артист

В футбол играет футболист

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

**Пальчиковая игра на развитие словообразования.**

Этот дом — одноэтажный.

Этот дом — он двухэтажный.

А вот этот — трехэтажный.

Этот дом — он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

**Пальчиковая игра ктеме «Мебель».**

Мебель я начну считать:

Кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

*Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.*

Много мебели назвал —

Десять пальчиков зажал!

*Поднимают зажатые кулачки вверх.*

**Пальчиковая игра к теме «Посуда». На словообразование**

Девочка Иринка порядок наводила.

*Показывают большой палец*.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке.

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

*Поочередно соединяют большой палец с остальными, начиная с*

*указательного.*

**Пальчиковая игра к теме «Посуда».**

Посуду моет наш Антошка.

*Потирают ладошки друг о друга*

Моет вилку, чашку, ложку.

Вымыл блюдце и стакан,

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

И закрыл покрепче кран.

*Выполняют имитирующее движение.*

**Пальчиковая игра к теме «Транспорт».** **На словообразование**

Все машины по порядку

Подъезжают на заправку:

*Обеими руками «крутят руль» перед собой.*

Бензовоз, мусоровоз,

С молоком молоковоз,

С хлебом свежим хлебовоз.

И тяжелый лесовоз.

*Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.*

**Пальчиковая** игра к теме **«Детеныши** дикие животные».

Это зайчонок, это бельчонок,

Это лисенок, это волчонок,

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

А это спешит**,** ковыляет спросонок

Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

*Вращают большим пальцем.*

**Пальчиковая игра к теме «Насекомые».**

Дружно пальчики считаем —

Насекомых называем.

*Сжимают и разжимают пальцы.*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

*Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.*

Это кто же тут звенит?

0й, сюда комар летит!

*Вращают мизинцем.*

Прячьтесь!

*Прячут руки за спину.*

**Работа с офтальмотренажерами в детском саду**

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 необходимо обращать на детей, входящих в группу ри­ска. К сожалению, данные неутешительны: у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция.Перед педагогами стоит важная задача: сохранить зрение детей и остановить болезни, если они уже возникли. Профессор **Г.Г. Демирчоглян** пишет: *«Педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения».* В связи с этим наш педагогический коллектив должен больше уделять 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 должны проводить 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 должны включатся 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 необходимо создать условия для проведения упражнений для глаз и офтальмотренажеры.

При работе с офтальмотренажерами мы можем выделить 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)

Па 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. Педагог 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 педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

**«Птичка»**

Летели птички,

(Прослеживание глазами за птичкой по кругу.)

Как они летели, (Вправо-влево.)

Все люди глядели.

Как они садились. (Вверх-вниз.)

Все люди дивились.

**«Лошадка»**

Мы поскачем

(Прослеживание на лошадке глазами за предметом.)

Вправо-влево. (Вправо-влево.)

Вверх-вниз. (Вверх-вниз.)

**Работа со схемами и малыми офтальмотренажеими.**

В работе педагоги часто используют офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они могут быть 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 путьс помощью указки, азатем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводим в положении сидя или стоя. Педагогпредлагает 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.

**Этапы обучения детей работе на офтальмотренажере.**

*Первый этап, подготовительный.*

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

*Второй этап, основной*.

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

*Третий этап, заключительный*.

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

**Коррекционное игровое упражнение «Штурман».**

Старший дошкольный возраст.

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

Ход упражнения. Педагог 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.

Работа с карточками, расположенными на стенах групповой комнаты

(метод В.Ф. Базарного)

Один из законов зрении - движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотритвблизи, зрение слабеет. Мы должны стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. Предлагаем посмотреть на предмет, зрительный стимул, расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

На стенах располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см). Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленного стола. На занятии дети по просьбе педагога встают, отыскивают глазами нужную картинку - ответ на вопрос педагога или на загадку надо стараться, чтобы картинки соответствовали теме занятия и были объединены общим сюжетом.

Данный тип упражнения заключается в слежении глазами в положении стоя по заданным направлениям с одновременным вращением головой и туловищем: все упражнения выполняются в позе свободного стояния: каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах; в процессе зрительного поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность упражнения, которое проводится в середине занятия, 1.5-2 минуты.

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности (на больших офтальмотренажерах, расположенных на стене или потолке)

Разработав большие офтальмотренажеры для детей, мы внесем в них игровой и познавательный сюжет; при этом размер настенных панно составляет от 2 до 5 м. Таким образом, мы создали большие настенные панно: «Волшебные часы», «Полет бабочек». «Город геометрических фигур», «Бегущие человечки», «Дорожное движение». «В гостях у сказки», «Путешествие по Африке», «Разноцветные дорожки». «Радуга» и т.д. Методика проведения упражнений и занятий на больших тренажерах аналогична методике проведения упражнений с малыми тренажерами. Педагоги могут сочетать упражнения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями. Приведем подробное описание некоторых упражнений.

**Упражнение «Часы»**

Старший дошкольный возраст. Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое панно.

Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12. затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. Вариант. Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12. затем наоборот: 12, 9, 6. 3. 1.

Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз

**«**Постреляйглазами по цифрам». Дети фиксируют взгляд на центре крута. Педагог называет какую-либо цифру, а дети находят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.

Вариант упражнения со стихами.

«Часы»

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Вот так, вот так! (вправо-влево.)

Тик-так, тик-так**!** (Движения глазами)

А теперь вверх-вниз.) еще вот так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Делай с нами, (по часовой стрелке.)

делай так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами. Стрелки движутся по кругу против часовой стрелки.)

**Коррекционное игровое упражнение «Весенние мотыльки»**

Средний дошкольный возраст

Цель. Развивать прослеживающую функцию глаза, глазомер, зрительно-двигательную координацию; формировать навыки вербального описания зрительно воспринимаемых предметов и объектов, их свойств и явлений; укреплять наружную мускулатуру глаз: учить зрительно расчленять изображение на части, составлять целое из частей,

Рекомендации.

Упражнение выполняется сидя на полу, на стуле или стоя с использованием указки или движения рук, пальцев рук. При этом педагог следит, за осанкой детей, учит держать голову прямо и работать только глазами.

Ход упражнения

На полянке на весенней

Закружились мотыльки.

Разноцветны, легкокрылы,

Все похожи на цветы!

По дорожке синей-синей,

Удивительно прямой

Мотылек летит красивый.

Отливая синевой.

А вокруг него порхают

Два веселых мотылька.

То к земле они слетают.

То взмывают в облака.

Их малюсенькие крылья

Так нежны, как лепестки.

На зеленую дорожку

Сел зеленый мотылек,

А к дорожке шоколадной

Мотылек летит другой -

У него резные крылья

С полоской золотой.

А пока они летали.

Хоровод ведя цветной,

Больше крылышки их стали,

Мотылечек стал большой!

А на красной красивой дорожке

Мотылечек красивый кружит.

Вверх взлетая и вниз опускаясь.

Плавно крыльями он шевелит.

А навстречу ему из-за окошка

Прилетит краснокрылый дружок.

На него, как на брата, похожий -

Весь такой же, как он, мотылек.

В конце путикаждого мотылька взгляд фиксируется на конечной точке полета.

**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. (Педагог берет указку, на конце которой прикреплен красный клубочек, дети следят глазами за движением указки. По ходу выполнения упражнения педагог 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 поэтом)- родителям надо давать рекомендации по правильному использованию компьютера и дать 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.