**Зрительная гимнастика в НОД по ФЭМП**

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи.

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

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Упражнения для глаз являются обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;

- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;

- укрепляет мышцы век;

-снимает переутомление зрительного аппарата;

- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

-корректирует функциональные дефекты зрения.

Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

В НОД по формированию элементарных математических представлений зрительную гимнастику можно сочетать с решением дополнительных задач по закреплению временных и пространственных понятий, количественного счета.

|  |  |
| --- | --- |
| **«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! | Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – 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.  | Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть влево- вправо Влево - вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. |
| **«Тренировка»**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 немногоА теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много-много,Чтоб усилить в тысячу раз! | Дети выполняют движения в соответствии с текстомПосмотреть влево. Посмотреть вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.Быстро поморгать. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **«Весёлая неделька»**Всю неделю по — порядку,Глазки делают зарядку.В понедельник, как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на травуИ обратно в высоту. | Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение). |
| Во вторник часики глаза,Водят взгляд туда – сюда,Ходят влево, ходят вправоНе устанут никогда | Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение). |
| В среду в жмурки мы играем,Крепко глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять,Будем глазки открывать | Жмуримся и открываемТак игру мы продолжаем.Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения). |
| По четвергам мы смотрим вдаль,На это времени не жаль,Что вблизи и что вдалиГлазки рассмотреть должны. | Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации). |
| В пятницу мы не зевалиГлаза по кругу побежали.Остановка, и опятьВ другую сторону бежать. | Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз). |
| Хоть в субботу выходной,Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки,Чтобы бегали зрачки. | Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз). |
| В воскресенье будем спать,А потом пойдём гулять,Чтобы глазки закалялисьНужно воздухом дышать. | Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). |
| **«Ночь»**Ночь. Темно на улице. Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять. | Дети выполняют движения в соответствии с текстом |
| **«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. | (Моргают глазками.)(Делают круговые движения глазами.)(Отводят взгляд влево.)(Отводят взгляд вправо.) |
| **«Качели»**Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-внизЯ качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз | (посмотреть глазами вверх, вниз) |
| **«Кошка»**Вот окошко распахнулось,Кошка вышла на карниз.Посмотрела кошка вверх.Посмотрела кошка вниз.Вот налево повернулась.Проводила взглядом мух.Потянулась, улыбнуласьИ уселась на карниз.Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.И закрыла их в мурчаньи. | (Разводят руки в стороны.)(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.) (Смотрят вверх.)(Смотрят вниз.)(Смотрят влево.)(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)(Дети приседают.)(Смотрят вправо.)(Закрывают глаза руками.) |

 Таким образом, гимнастика для глаз является важной частью коррекционной работы с детьми со зрительной депривацией, кроме того она способствует сохранению и укреплению зрения, решению дополнительных учебных задач.