**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 — вниз  Посмотреть 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 немного  А теперь нажмем немного  Точки возле своих глаз.  Сил дадим им много-много,  Чтоб усилить в тысячу раз! | Дети выполняют движения в соответствии с текстом  Посмотреть 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 траву  И 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 вправо  Не 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 открываем  Так 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 вдали  Глазки 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 зевали  Глаза по кругу побежали.  Остановка, и опять  В 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 закалялись  Нужно 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, пять  Можно глазки открывать.  Снова до пяти считаем,  Снова глазки закрываем.  Раз, два, три, четыре, пять  Открываем 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-вниз  Я качаться побегу  Вверх-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, улыбнулась  И 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.