**Зрительная гимнастика в начальной школе.**

Одним из требований при организации коррекционно-педагогического процесса в специальном образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима и проведение мероприятий, связанных не только с лечением, укреплением и восстановлением зрительных функций, но и профилактикой зрительных нарушений. Профилактика зрительных нарушений является неотъемлемой составляющей коррекционно-педагогической деятельности в образовательном процессе детей с нарушениями зрения.

К одному виду профилактических мероприятий, предотвращающих прогрессирование нарушений зрения, относится гимнастик для глаз. Зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения, с учетом нарушенных зрительных функций и под обязательным наблюдением врача-офтальмолога. Офтальмологами доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаза.

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.

Условия проведения зрительной гимнастики.

1.        Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони,  дети лежат на ковре руки за головой)- 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 - 4-5 минут. Упражнения рекомендуется проводить на каждом уроке.

3.        Выбор зрительных упражнений для урока\занятия определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом урока\занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;

- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;

- следить за дыханием, оно должно быть глубоким  и равномерным;

- сосредоточить все внимание на глазах;

- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

**Зрительная гимнастика.**

1. Раз –налево, два – направо,  
   Три –наверх, четыре — вниз.  
   А теперь по кругу смотрим,  
   Чтобы лучше видеть мир.  
   Взгляд  направим ближе, дальше,  
   Тренируя мышцы 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)*

1. Руки за спину, головки назад.   
   *(Закрыть глаза, расслабиться)*  
   Глазки пускай в потолок поглядят.   
   *(Открыть глаза, посмотреть вверх)*  
   Головки опустим - на стол погляди.   
   *(Вниз)*  
   И снова наверх - где там муха летит?  
   *(Вверх)*  
   Глазами повертим, поищем ее.   
   *(По сторонам)*  
   И снова попишем. Немного еще.
2. А сейчас, а сейчас  
   Всем гимнастика для глаз.   
   Глаза крепко закрываем,  
   Дружно вместе открываем.   
   Снова крепко закрываем  
   И опять их открываем.   
   Смело можем показать,   
   Как умеем мы моргать.   
   Головою не верти,   
   Влево посмотри,   
   Вправо погляди.  
   Глазки влево, глазки вправо -   
   Упражнение на славу.   
   Глазки вверх, глазки вниз,   
   Поработай, не ленись!   
   И по кругу посмотрите.   
   Прямо, ровно посидите.   
   Посидите ровно, прямо,   
   А глаза закрой руками.

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

1. Глазкам нужно отдохнуть *(закрыть глаза).*

Нужно глубоко вздохнуть *(глубокий вдох).*

Глаза по кругу побегут *(открыть глаза - движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.)*

Много-много раз моргнут *(частое моргание глазами.)*

Глазкам стало хорошо *(легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.)*

Повторим давай еще!

1. «День—ночь»

На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.

1. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
2. «Вижу палец!»  
   Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.
3. Комплекс упражнений для предупреждения зрительного утомления (Аветисов Э.С. 1982).

* И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.
* И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.
* И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
* И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

1. 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 к низу, 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)*Без гимнастики, друзья,  
   Нашим глазкам жить нельзя!
2. Чтобы нам добыть огонь,

Трём ладонью о ладонь.

*(быстро потереть ладони друг о друга)*

И ладошка заискрится,

И бумажка загорится.

*(приложить теплые ладони к глазам, не надавливая на них)*

1. Одним из самых легких, вместе с тем очень важным и универсальным является упражнение, которое называется  **пальминг.** Большинство людей с помощью этого метода добиваются значительного расслабления мышц глаза. Техника пальминга очень проста: закрытые глаза нужно прикрыть  ладонями рук, соединив пальцы рук в центре лба. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят, за счет вогнутости кисти - возможность свободно двигать веками.

Подобное  искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двух минутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую возникает  иллюзия  появления дополнительного источника естественного или электрического освещения.

При правильном пальминге края ладоней должны лишь слегка касаться  носа, дабы не стеснять дыхания, а большие пальцы — лежат  на височно-скуловой части лица.

Для того, чтобы снять напряжение в пальцах, нужно удобно сесть, а локти поставить на стол таким образом, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником.

Пальминг следует делать  регулярно, понемногу, но часто. Для детей с нарушением зрения пальминг никогда не бывает слишком много. Посвятив несколько минут расслаблению, можно избежать напряженности и усталости глаз.