

# Корригирующая гимнастика для глаз

**«Глаза – зеркало души»**

**"Так устроен человек.**

**Он может сдержать мимику лица,  
мысленно связать себе руки, но глаза...**

**Вот, что скрыть невозможно.**

**Они отражают всё, что происходит внутри"**

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

В настоящее время значительную часть в структуре глазной патологии занимают аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм). Помимо этого многие дошкольники страдают косоглазием, амблиопией и многими другими видами нарушения зрения. Ухудшение физического, психического и соматического здоровья детей с нарушениями зрения ведет к ослаблению процесса развития ребенка.

Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. При использовании гимнастики (для глаз, пальцев, двигательных упражнений) организм пробуждается от «спячки», включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости, начинают работать «спящие», дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг расслаблять (или напрягать) глазодвигательные мышцы, мышечную и скелетную системы. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

В последнее время велика популярность гимнастики в стихах. Гимнастические упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они помогают настроить его на позитивный заряд, дать заряд бодрости на целый день. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь.

Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию малыша. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движение.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребенок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз быстрее, чем при обычном чтении. Это своего рода мнемонический прием. Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.

Важным способом обучения и развития детей с нарушением зрения является подражание. Дети подражают всему, что и слышат. Подражание является их ведущим видом деятельности не у всех детей оно развито одинаково. Часто это от умения удерживать внимание.

Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

#### **Правила проведения гимнастики для глаз:**

- Гимнастика для глаз проводится несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2 – 5 минут.
- Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.
- Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.
- Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.
- Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.
- Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.
- Перед выполнением гимнастики для глаз следует сделать пальминг.
- Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.
- При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят (сидят) перед педагогом, остальные располагаются дальше.

- Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.
- Упражнения следует выполнять не спеша, без рывков и болевых ощущений (при их появлении необходимо уменьшить амплитуду). Голова при выполнении гимнастики должна быть неподвижна.
- **Внимание!** Гимнастика противопоказана людям с отслоением сетчатки и с миопией больше -6 диоптрий. Также людям с миопией больше -3 следует делать упражнения очень осторожно, по 2-3 повторений за раз, а через неделю можно начинать постепенно наращивать повторения (увеличивать на 1 повторение в неделю).
- Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы.

Современные исследования показали, что умственная работоспособность детей с нарушениями зрения неодинакова в разные дни недели: ее уровень нарастает в середине недели и остается низким в понедельник и пятницу.

Достоинство гимнастика в стихах заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, но они полностью окупаются возросшим объемом внимания, сохранением и укреплением здоровья детей, желанием помочь малышам с нарушениями зрения – развить их способность к восприятию и переработке информации, улучшить функциональное состояние организма, повысить работоспособность без вреда организму.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

## Корректирующая гимнастика для глаз

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку  
 В понедельник, как проснутся,  
 Глазки солнцу улыбнутся,  
 Вниз посмотрят на траву  
 И обратно в высоту.

*(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается подвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)*

Во вторник часики-глаза  
 Отводят взгляд туда-сюда,  
 Ходят влево, ходят вправо,  
 Не устанут никогда.

*(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)*

В среду в жмурки мы играем.  
Плотно глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Время глазки открывать.  
Жмуримся и открываем -  
Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)*

А в четверг мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль.  
Что вблизи и что вдали -  
Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенству их координацию.)*

В пятницу мы не зевали,  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка! Им опять  
В другую сторону бежать.

*(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)*

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол, и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)*

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем гулять,  
Свежим воздухом дышать.

*(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу и наоборот; упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.)*

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

### **Литература:**

1. Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 123с.
2. «Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе» -№10,2009, в Альманахе «Вестник Тифлологии».

