**ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Зачем нужна зрительная гимнастика детям?**

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами.  Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям **простые упражнения гимнастики для глаз**, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

**Каким детям показана гимнастика для глаз?**

Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

**«Игровые упражнения для профилактики зрительного утомления**

**у детей дошкольного возраста с нарушением зрения»**

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения. Зрительная гимнастика проводится 3-4 раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут, в виде игровых упражнений. Можно проводить гимнастику в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятием, во время занятий, между занятиями.

При проведении зрительной гимнастики с детьми необходимо ***соблюдать определенные условия:***

* Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть яркий, среднего размера, но ни в коем случае не должен сливаться по цвету с поверхностью, перед которой демонстрируется.
* Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх – вниз и т.д.
* Учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.
* Следует отмечать старание, желание и результаты детей.

**Игровые упражнения, способствующие снятию зрительного напряжения:**

1. ***Игровое упражнение «Море волнуется раз!»***

Перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, плечи и голову.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

На месте фигура замри!

1. ***Игровое упражнение «Посмотри сквозь пальчики».***

Ладонь с разведенными пальцами поднести к лицу. Поворачивать голову, направив взгляд сквозь пальцы вдаль. Повторить 15 раз.

Поставить указательный палец перед своим носом, поворачивать голову из стороны в сторону, направив взгляд мимо пальца.

Если головой вертеть

И на палец не глядеть,

Палец быстро убегает

Почему – никто не знает.

1. ***Игровое упражнение «Световые ванны».***

На свежем воздухе, встать лицом к солнцу на рассвете или закате, поворачивать голову то в одну, то в другую сторону.

Глазки солнцу покажи,

«Здравствуй!» - солнышку скажи.

1. ***Игровое упражнение «Моргание».***

Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть глаза, поморгать ими так, как бабочка машет крыльями.

1. ***Глазодвигательные тренинги***.

Перемещать взгляд на предметы, подвешенные в разных местах комнаты: игрушки, буквы, цифры.

1. ***Точечный массаж***.

Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии 1 см от внутреннего угла глаза. Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии в 1 см от внешнего угла глаз.

1. ***«Прищепочки».***

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу бровей от переносицы к вискам.

1. ***«Метка на стекле».***

Смотреть на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет.

1. ***«Жмурки».***

Закрыть крепко глаза на 1-2 минутки. Широко раскрыть глаза на выдохе. Повторить 5 раз.

**Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1. ***«Круговые движения головы».***

Очень медленно производить круговые движения головы в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.

1. ***«Горизонтали».***

Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая голова).

1. ***«Вертикали».***

Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы).

1. ***«Косые глаза».***

Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30 – 40 с).

1. ***«Двоение в глазах».***

Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз.

**Комплекс упражнений для зрения при близорукости: аккомодотренинг**

Аккомодотренинг включает в себя следующие упражнения:

1. Быстрые мигательные движения в течение нескольких минут.

2. Рассредоточьте взгляд, а затем переведите его на кончик пальца, расположенного перед носом, и сосредоточьтесь на нем на 5 сек., после чего вновь рассредоточьте взгляд. Проделайте 15 подобных циклов не прерываясь.

3. Для выполнения следующего упражнения при миопии сосредоточьте взгляд на 5 сек. на конце пальца, близко поднесенного к носу, после чего начинайте приближать палец до тех пор, пока не появится двоение изображения. Повторить это следует 10 раз без отдыха.

4. На 5 сек. сильно зажмурьтесь, затем откройте глаза и расслабьтесь. Выполните 8-10 таких циклов.

5. Расположите палец левой руки в 2 см от носа, закройте правый глаз ладонью и концентрируйтесь 5 сек. На кончике пальца. То же самое сделайте для другого глаза от 10 до 12 раз.

6. В течение 12 сек. массируйте закрытые глаза.

7. Опускайте предварительно расположенный перед носом палец к поясу и поднимайте его вверх, постоянно концентрируясь на нем взглядом. Сделайте 6 повторов этого упражнения при близорукости.

8. В положении стоя, не вращая головой и глазами, как можно глубже отводите взгляд попеременно в разные стороны. Сделайте 10 повторений.

При миопии необходимо своевременно менять очки, т.к. избыточное напряжение аккомодации способствует прогрессированию близорукости. Обязательно необходимо выполнять упражнения для глаз в домашних условиях.

Вот комплекс упражнений для ресничной мышцы по Аветисову:

1. Круговые движения глаз вправо и влево.  
2. Движения глаз вверх, вправо, влево, по диагонали.  
3. Лёгкие надавливания тремя пальцами рук на верхнее веко при закрытых глазах.  
4. Сильные зажмуривания глаз.  
5. На стекло наклеивается круглая метка диаметром 3-5 мм. Человек становится на расстоянии 30-35 см от окна, за окном фиксирует взглядом предмет (дом, дерево и др.) на 1-2 сек., затем взгляд переводится на 1-2 сек. на метку на стекле, затем взгляд переводится обратно. Это упражнение необходимо повторять не менее 2 раз в день от 3 минут в начале курса до 7 минут в конце. Курсы повторять ежемесячно. Длительность курса – 10-15 дней.

**Комплекс упражнений для зрения при дальнозоркости**

Если у вашего ребенка дальнозоркость, начинайте делать специальную гимнастику для глаз. Если есть возможность к этому процессу подключить бабушек и дедушек, то от совместного выполнения упражнений для глаз все получили бы большую пользу. Или выполняйте гимнастику вместе с малышом, она никому не будет лишней, кроме того, вы поймете сами как делать упражнения и сможете ему подсказать какие-то детали.

**Упражнение 1.** Перед тем как приступать к специальным упражнениям, нужно подготовить глаза, ведь в любой гимнастике нужна разминка. В данном случае – это расслабление мышц глазного яблока. Упражнение называется пальминг. «Пальминг» — ладонь в переводе с английского. Поэтому в упражнении принимают участие ладони. Прикройте ими глаза так, чтобы к глазам не проникал свет. Не нужно давить на глаза. Можно опереться руками на какую-то поверхность или прилечь. Думайте о чем-то приятном, это позволит вам расслабиться и избавиться от напряжения. Перед выполнением упражнения можно немного потереть ладошка об ладошку, таким образом, разогревая их поверхность. Легкое тепло должно исходить от ладоней и согревать глаза. Вы должны находиться в положении с закрытыми глазами 5 минут. Затем медленно приоткрывайте ладони, и глаза возвращаются к нормальному освещению. Проводить его следует трижды в день.

**Упражнение 2**. На уровне глаз расположите пальцы рук. Разведите пальцы, и сквозь них пытайтесь разглядеть то, что находится перед вами. Понемногу поворачивайте голову то вправо, то влево, не двигая при этом пальцы. На них вообще старайтесь не обращать внимания, просто рассматривайте предметы сквозь них. После нескольких выполненных поворотов будет казаться, что пальцы тоже двигаются вместе с головой. Это означает, что упражнение выполняется правильно.

**Упражнение 3.** Сядьте удобно, расслабьтесь, взгляд устремлен вперед. Поворачивайте голову вправо, одновременно перемещайте взгляд. Возвратитесь в исходное положение, то же самое нужно проделать влево. Повторите 5-10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 4**. Исходное положение, такое же, как в упражнении 3. Указательный палец правой руки расположите на расстоянии 30 сантиметров перед глазами. Сконцентрируйте взгляд на несколько секунд на предмете, который находится вдали, затем посмотрите на кончик пальца. Несколько секунд изучайте палец. Потом опять смотрите вдаль. Повторите 10 раз.

**Упражнение 5**. Сидя на стуле, массируйте кончиками пальцев голову, ее затылочную часть, и шею в направлении сверху вниз. Аккуратно растирайте и поглаживайте кожу. Это упражнение очень полезно, оно улучшает кровообращение. Продолжайте массаж в течение 3 минут.

**Упражнение 6.** Сидя на стуле, нужно поднять правую руку до уровня глаз. Пальцами проделать круговые движения по часовой стрелке, следя взглядом за ними. Расстояние между глазами и пальцами руки должно быть около 50 см. То же самое нужно выполнить левой рукой, только вращать пальцами против часовой стрелки. Повторите это упражнение 7 раз.

Во время прогулок обращайте внимание ребенка на однотонные поверхности. Присматривайтесь, изучайте траву на лужайках, стены домов. Стараясь не отрывать взгляд, следите за движущимися предметами. Это могут быть машины, проезжающие мимо, плывущие облака, улетающий воздушный шарик, падающий листочек с дерева. Все это очень хорошо тренирует мышцы глаз.

Все вышеизложенные советы и гимнастика должны выполняться каждый день. И тогда эффект обязательно наступит. Вообще, эти упражнения должны стать нормой жизни. Если перестать их выполнять, тонус глазных мышц снизится, и положение может опять ухудшиться.

Когда ребенок рисует, лепит, смотрит книгу нагрузка на глаза возрастает во много раз. **Поэтому, обязательно нужно соблюдать следующие правила:**

Хорошее освещение. Нужно использовать верхний свет и свет настольной лампы. Не нужно использовать лампы дневного света, они дают вредное для глаз мерцание. Мощность настольной лампы – 60-100 ватт.

Необходимо чередовать зрительные нагрузки с активным отдыхом.

Важно делать гимнастику для глаз через каждые 10-15 минут занятий.

Необходимо не только для здоровья глаз, а и для здоровья всего организма делать утреннюю гимнастику. Это улучшает кровообращение во всем теле.

Полноценное питание – это тоже залог здоровья. Меню ребенка должно быть сбалансировано по белку, включать достаточное количество витаминов и микроэлементов.

Помогите своему ребенку видеть все краски мира в высоком качестве. Если вы будете выполнять рекомендации вместе, от этого все только выиграют!

**Упражнения для лечения косоглазия у детей**

Каждое упражнение рекомендуется выполнять 8 раз.

* Поднять руку вверх, указательный палец вытянуть и приближать его постепенно к носу. Глаза должны внимательно следить за указательным пальцем. Такое же движение нужно выполнять, расположив руку на уровне плеч и глаз, по средней линии. Затем, повторить такое же упражнение, ведя руку снизу-вверх к носу, продолжая внимательно следить за указательным пальцем.
* Выполнение движений глазами: восьмерки; круговые движения вправо, влево; движения вверх-вниз и из стороны в строну влево-вправо.
* Для тренировки глазных мышц очень хороши подвижные игры с воланчиком или мячом. Играя в теннис большой или настольный, в футбол, бадминтон, волейбол, ребенок все время следит глазами за мячом, который все время движется: то приближается, то удаляется.
* При рисовании или чтении, рекомендуется периодически переводить взгляд на предмет, который находится на достаточно далеком расстоянии.

При лечении косоглазия применяются специальные аппараты: синоптофор, засветы по Чермаку, макулотестер.

**При амблиопии**, очень полезны специальные тренировочные упражнения. Для этого с помощью «наклейки» выключают из акта зрения один (лучший) глаз. Ребенку предлагается одним глазом рассматривать предметы на таком расстоянии, на котором он может распознать их. Вначале следует ему предъявлять яркие предметы, затем, окрашенные в более светлые тона. В целях развития зрения полезно составлять фигуры из мозаики, раскрашивать красками или цветными карандашами крупные рисунки. Величина предметов, предназначенных для рассматривания и расстояние, с которого они различаются, должны быть подобраны так, чтобы занятия были сопряжены для ребенка с определенным усилием глаз. Следует иметь в виду, что эти упражнения не должны быть утомительными для детей. Не стоит заниматься, если ребенок капризничает, чем-то расстроен, плохо себя чувствует. Упражнения должны быть для него интересными и занимательными. Поэтому характер занятий следует менять.

***Упражнения по развитию цвета:***

«Что в рисунке неправильно?»;

«Составь узор».

***Упражнения по развитию формы:***

«Составь из частей целое»;

«Обведи по контуру».

***Упражнения по развитию величины:***

«Расставь на столе предметы по убыванию»;

«Найди самые широкие, самые узкие...».

***Пространственное расположение предметов:***

- что стоит за вазой;

- изобрази на листе бумаги улицу, комнату;

- лабиринты, настольные игры «хоккей», «футбол», кольцебросы, бадминтон.

***Ориентирование в пространстве:***

- найди по схеме;

- где спрятан предмет;

- расскажи, где находится.

***Чтение иллюстраций:***

- круг находит на квадрат, дерево на фоне дома (заслонённость);

- что на рисунке ближе – дальше;

- перечисли, что на рисунке в центре, справа, слева, вверху, внизу;

- штриховка;

- дорисовываете по точкам.

Очень важно проявить настойчивость. Нужно пробовать все методы и средства, нужно заниматься с ребенком регулярно, а не от времени к времени. Тогда результат ваших усилий не заставит себя ждать. И даже если понадобится оперативное вмешательство, то результат операции будет намного лучше.

Пусть глазки наших деток всегда будут здоровы!