**ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*ТРЕНАЖ СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ МЕТКАМИ*

*(по методике Базарного Владимира Филлиповича)*

В различных участках комнаты фиксируются яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки, подобранные и объединённые в один сюжет. Располагаются метки  на большой плоскости стены или на потолке (тогда дети могут лежать на спине). Дети поочерёдно по сигналу воспитателя (например,  -кто посадил репку? / Дед/, - кто первым пришёл помочь деду? /Бабка/. ……) показывают рукой и фиксируют взгляд на объекте (время фиксации 2-3сек.). Могут быть использованы предметные картинки например, тема «Грибы» на стене расположены разные виды грибов. Звучат музыкальные песни-загадки о грибах, дети ищут и показывают отгадки (грибы), тема «Транспорт» возможно использование шумов разных видов транспорта, дети узнают шум определённого вида транспорта и находят его на стене, также подключая движение руки к зрительному сосредоточению.

ВОЗМОЖНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ

**ГИМНАСТИКИ ТРЕНАЖ С ПОМОЩЬЮ ПЛАКАТА -**

СХЕМЫ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ.

Каждая траектория имеет свой цвет. Движение осуществляется по словесной инструкции (вверх, вниз, влево, вправо, по и против часовой стрелки, по восьмёрке), проведение такого рода упражнений возможно только в старшем дошкольном возрасте.

В.Ф. Базарнов предлагает также для зрительной гимнастики использовать массовый автоматизированный зрительно-двигательный тренаж, это «бегущий огонёк». В группе  4 лампочки с сюжетным изображением на плафонах. Лампочки зажигаются поочерёдно 30-40 секунд движение по часовой стрелке, 30-40 секунд против часовой стрелке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПО МЕТОДИКЕ У. БЕЙТС.

. Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции соответствует свой собственный вид напряжения, которым она (аномалия) и вызывается.. Бэйтсом было установлено, что причиной нарушения зрения является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости от того, на каком расстоянии находится объект зрения. От последнего обстоятельства зависит лишь результирующий вид аномалии рефракции. Так, миопия (близорукость)не связана, согласно Бэйтсу, с работой на близком расстоянии, а вызывается попытками разглядеть удаленные объекты. Обратное верно для гиперметропии (дальнозоркости) она связывается с чрезмерным напряжением глаз при зрении вблизи.

Нормальный глаз функционирует без каких-либо усилий, пообно другим органам чувств. Вещи видятся также безусильно, как они осязаются, обоняются, слышатся или чувствуется их вкус. При зрении вдаль мышцы глаз расслаблены и лучи от удаленных объектов точно фокусируются на сетчатке. При зрении вблизи косые мышцы глаз сжимаются, глазное яблоко удлиняется и лучи света от ближних объектов четко фокусируются на сетчатке глаза. При этом усилия, которые косые мышцы глаз прикладывают в ходе аккомодационных процессов, не представляют ощутимой нагрузки на них. Бэйтс сравнивает это с тем, как птицы всю ночь могут просидеть на ветке, крепко сжимая ее пальцами ног и нисколько при этом не утомляясь. Таким образом, пока глаз находится в расслабленном состоянии, он обладает идеальным зрением. Лишь напряжением можно помешать глазам правильно осуществлять процессы фокусировки на объекты. Такое происходит, если глаз не предоставлен сам себе и с ним что-то пытаются сделать. Как правило, это «что-то» является усилием увидеть.

Таким образом, согласно Бэйтсу, причиной ухудшения зрения является психическое напряжение, которое является следстием чрезмерных усилий глаза разглядеть какой-либо объект.

    Во всей методике Бэйтса упорно проводится мысль о тесной взаимосвязи между мозгом и глазом. **Глаз без мозга будет лишь механически «фотографировать» объект зрения, но не сможет его интерпретировать**. Мозг же без глаза сможет представлять изображения, с которыми он знаком по предыдущему опыту (которые человек видел раньше), но не сможет подсказать вам, что вы видите сейчас. Идеальное зрение возможно лишь при полной координации действий мозга и глаз. Если мозг подвергается напряжению, глаза начинают смотреть с напряжением, а интерпретация изображения на сетчатке нарушается. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму необходимо снять напряжение с психики. В условиях современности мозг человека постоянно находится под воздействием тяжелых психических нагрузок. Сохранение хорошего зрения без специальных упражнений на расслабление в настоящее время вряд ли возможно. Поэтому упражнения из системы Бэйтса будут полезны практически любому человеку.

**Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова**

**Методика Э.С.Аветисова**пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления утраченного зрения. Очень полезна для детей школьного возраста.  
Она состоит из трех групп упражнений.

**Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**  
  
Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.  
Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.  
Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.  
Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза. Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

**Группа вторая (для укрепления мышц)**  
  
Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.  
Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.  
Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.  
Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

**Группа третья (для улучшения аккомодации)**  
  
В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.  
Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.  
Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.  
Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.  
Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

**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 – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

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

4.    Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Например:

      «САМОЛЕТ»

Пролетает самолет,                  (смотрят вверх и водят пальцем за

С ним собрался я в полет.        пролетающим самолетом)

Правое крыло отвел,                (отводят руки попеременно и

Посмотрел,                                 прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

**Я мотор завожу**

**(делают вращательное движение)**

И внимательно гляжу.               перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу.        (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу.               летательное движение)

**Проводится зрительная гимнастика:**

                     Чтобы глазки не устали,

                     Поиграем вместе с Варей:

                     Мы налево поглядим,

                     Мы направо поглядим;

                     Ну а что там впереди?

                     А теперь поспим немножко:

                     Опустим веки, закроем глаза ладошками.

                     А пока мы отдыхали,

                     Варвара рассыпала детали!

                     Ну-ка, вниз мы поглядим,

                     Все детали разглядим!

                     А теперь посмотрим вверх –

                     Выше всех, дальше всех!

                     А сейчас дружно встали,

                     Потянулись вместе с Варей,

                     Наклонились вместе с Варей.

                     Глазки закрыли!

                     Глазки открыли!     3 раза

                     Присели! Встали! Сели!

                     Веселы, бодры мы снова,

                     И к занятию готовы!

**Любопытная Варвара**

                             смотрит влево!

                             смотрит вправо!

                             А теперь вперед!

                             Тут немного отдохнет

                             (глазки не напряжены и расслаблены).

                             А Варвара смотрит вверх –

                             выше всех, дальше всех!

                             А теперь – смотрит вниз

                             (Глазки наши напряглись).

                             А теперь – глаза закрыла,

                             И открыла, и закрыла.

                             Веселы, бодры мы снова,

                             И к занятию готовы!

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как  «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Воспитатель прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.

           Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения направленные на развитие зрительного анализатора.