**Офтальмотренажеры как средство профилактики нарушения зрения у детей дошкольного возраста**

Около девяноста процентов всей полученной информации об окружающем его мире ребенок познает, используя свой зрительный орган. В наше время нагрузка на глаза малышей очень большая, а отдыхают они только во время сна. Научившись выполнять упражнения зрительной гимнастики, малыш в течение нескольких минут даст отдохнуть своим глазкам и проведет профилактику угрозы понижения остроты зрения. А если у ребенка уже присутствует отклонение зрения, то такая гимнастика только скорректирует проблему. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров, достаточно эффективна.

Так как дети очень подвижны и часто не могут усидеть на одном месте, гимнастику для глаз рекомендуем делать в игровой форме и при этом использовать офтальмотренажеры.

Офтальмотренажер снимает физическую и психоэмоциональную напряженность детей, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат. Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа.

Офтальмотренажеры не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Графические офтальмотренажеры

На схемах (лист ватмана) изображены какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя. Воспитатель предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяем 5-6 раз.

Работу с графическими офтальмотренажерами рекомендуется организовывать в три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе воспитатель знакомит с офтальмотренажером: медленно ведет указкой по линиям, обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

В ходе основного этапа ребенок сам ведет указкой по офтальмотренажеру, а воспитатель следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

На заключительном этапе ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления.

Работая на графическом офтальмотренажере, можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д. Так, например детям старшего дошкольного возраста можно предложить коррекционное игровое упражнение «Штурман».

Цель упражнения - развитие зрительного восприятия, прослеживающей функции зрения, навыков пространственной ориентации; обучение правильному словесному обозначению направления.

Ход упражнения

Воспитатель распределяет роли: один ребенок - «водитель», а другой - «штурман» (указать детям начало и конец пути цветными ориентирами). Водитель с помощью указки передвигается по игровому полю по словесной инструкции штурмана, например: «Едем вверх, затем, направо...». Задача штурмана проследить правильность движения водителя. После окончания игры игроки меняются ролями. Указку можно заменить маленькой машинкой.

Модульные офтальмотренажеры (метод В.Ф. Базарного)

Один из законов зрения - движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотрит вблизи, зрение слабеет. Взрослые должны стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

В условиях групповой комнаты детям можно предложить игровое упражнение, в ходе которого дети следят глазами по заданным направлениям с одновременным вращением головой и туловищем. Упражнение выполняется в позе свободного стояния.

Ход упражнения

На стенах групповой комнаты располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см). Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленного стола. На занятии дети по просьбе воспитателя встают, отыскивают глазами нужную картинку - ответ на вопрос педагога или на загадку. Надо стараться, чтобы картинки соответствовали теме занятия и были объединены общим сюжетом.

Упражнение «Сенсорные кресты» (Приложение 2)

«Сенсорные кресты» развешиваются под потолком в групповой комнате. На них закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, картинки и т.д.). Воспитатель в ходе занятия периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

Сюжетные офтальмотренажеры .

С целью расширения зрительно-пространственной активности рекомендуем использовать офтальмотренажеры, которые несут игровой и познавательный сюжет. Таким образом, мы создали настенные панно: «Волшебные часы», «Полет бабочек». «Город геометрических фигур», «Дорожное движение». «В гостях у сказки», «Разноцветные дорожки». «Радуга» и т.д. Методика проведения упражнений и занятий на сюжетных тренажерах аналогична методике проведения упражнений с графическими тренажерами. Мы сочетаем упражнения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями. Приведем описание некоторых упражнений.

**Упражнение «Часы»** (старший дошкольный возраст)

Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое панно.

Ход упражнения

Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12. затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. Вариант. Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12. затем наоборот: 12, 9, 6. 3. 1.

Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

«Часы»

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Вот так, вот так! (вправо-влево.)

Тик-так, тик-так**!** (Движения глазами)

А теперь вверх-вниз. Еще вот так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Делай с нами, (по часовой стрелке.)

делай так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами, стрелки движутся по кругу против часовой стрелки.)

Упражнение «План путешествия»

Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое панно.

Ход упражнения

План путешествия есть на стене,   
План путешествия для наших глаз.   
(На каждое слово вверх – вниз.)  
Все нам понятно и ясно вполне:  
И стрелки, и цвет – подсказка для нас.   
(На каждое слово вправо – влево.)  
За линией четко глазами следи   
(большой круг в одну сторону),  
За контуры линий не выходи   
(большой круг в другую сторону).  
Эта карта ведет нас с любовью   
В страну чудес Глазное здоровье!   
(Легко моргают.)

**Упражнение «Весенние мотыльки»** (средний дошкольный возраст)

Цель упражнения - развитие прослеживающей функции глаза, глазомера, зрительно-двигательной координации; формирование навыков вербального описания зрительно воспринимаемых предметов и объектов, их свойств и явлений; укрепление наружной мускулатуры глаз.

Ход упражнения

Упражнение выполняется сидя на полу, на стуле или стоя с использованием указки или движения рук, пальцев рук. При этом педагог следит, за осанкой детей, учит держать голову прямо и работать только глазами.

На полянке на весенней

Закружились мотыльки.

Разноцветны, легкокрылы,

Все похожи на цветы!

По дорожке синей-синей,

Удивительно прямой

Мотылек летит красивый.

Отливая синевой.

А вокруг него порхают

Два веселых мотылька.

То к земле они слетают.

То взмывают в облака.

Их малюсенькие крылья

Так нежны, как лепестки.

На зеленую дорожку

Сел зеленый мотылек,

А к дорожке шоколадной

Мотылек летит другой -

У него резные крылья

С полоской золотой.

А пока они летали.

Хоровод, ведя цветной,

Больше крылышки их стали,

Мотылечек стал большой!

А на красной красивой дорожке

Мотылечек красивый кружит.

Вверх, взлетая и вниз опускаясь.

Плавно крыльями он шевелит.

А навстречу ему из-за окошка

Прилетит краснокрылый дружок.

На него, как на брата, похожий -

Весь такой же, как он, мотылек.

В конце пути каждого мотылька взгляд фиксируется на конечной точке полета.

У**пражнение** «Цветные дорожки» (старший дошкольный возраст)

Цель упражнения - закреплять названия цветов радуги и последовательности их расположения; упражнять в порядковом и обратном счете в пределах 10, в узнавании и назывании цифр; знакомить с четными и нечетными числами первого десятка и цифрами, обозначающими эти числа.

Ход упражнения

Жила-была маленькая принцесса, которая очень любила играть с волшебным мячиком. Как-то раз мячик укатился очень далеко. Давайте проследим глазами, куда же он покатился, (беру указку, на конце которой прикреплен красный мячик, дети следят глазами за движением указки, по ходу выполнения упражнения предлагаю назвать цвет дорожек по направлению движения сверху вниз). Докатился мячик до сказочного замка, остановился и покатился обратно. Мячик катится от цифры к цифре, а мы их будем называть. (дети прослеживают глазами движение указки по цветным дорожкам от цифры к цифре снизу вверх, называя цифры по порядку). Аналогично выполняется задание со счетом в обратном порядке и прослеживанием глазами сверху вниз. Прикатился мячик принцессе и опять решил поиграть, стал прыгать по разным цифрам. (Дети «стреляют» глазами, называя цифры, около которых остановился клубочек.)

В качестве дополнительных средств можно использовать игры с мячом. Важно, чтобы РЕБЕНОК СЛЕДИЛ ЗА ПОЛЕТОМ МЯЧИКА ГЛАЗАМИ:

1. подбросить мяч двумя руками и поймать;

2.подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой или двумя;

3.бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками;

4.передача мяча от груди партнеру (перебрасывание);

5. передача мяча партнеру из-за головы;

6. передача мяча партнеру одной рукой от плеча;

7. броски мяча в стену;

8. броски мяча в мишень;

9. броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой.

Положительный эмоциональный отклик вызывают у детей игры с лазерным фонариком. Детям предлагаем следующие игровые упражнения: ««Где зажегся огонек?», « Волнистая дорожка», « Пила», «Травка» и др.

Польза данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет .