**Роль зрительной гимнастики в коррекции и профилактике нарушений зрения**

  Группу для детей с нарушением зрения посещают дошкольники, имеющие различные зрительные патологии (амблиопия, косоглазие, миопия, гиперметропия, астигматизм). В тесной взаимосвязи с лечебно-восстановительным процессом с детьми проводится коррекционно-педагогическая работа, одним из важнейших направлений которой является   развитие зрения при активном упражнении и активизации зрительных функций.

У детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками раньше снижается интерес к деятельности, уменьшается работоспособность, быстрее наступает зрительное утомление. Поэтому зрительная нагрузка является строго дозированной и чередуется с отдыхом. Эти перерывы заполняются рационально в виде гимнастики для глаз и других видов упражнений. Выполнение физических упражнений в сочетании с движениями глаз оказывает общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, способствует развитию основных зрительных функций и повышает остроту зрения, поэтому зрительная гимнастика является обязательным элементом коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими нарушения зрения.

Комплексы зрительной гимнастики основаны на методиках Э. С. Аветисова, Ю. А. Курпан, Е. И. Ливадо, Г. Г. Демирчогляна, В. Ф. Базарного,  У. Бейтса, О. Хаксли. При подборе упражнений   обязательно учитывается возраст, характер зрительной патологии, острота зрения, а также индивидуальные особенности детей. Упражнения согласовываются с врачом-офтальмологом, поскольку неправильная зрительная гимнастика может усугубить состояние зрительных функций ребёнка.

Дети с низкой остротой зрения при выполнении упражнений располагаются ближе к педагогу. Темп зрительных упражнений обязательно соотносится с быстротой реакции детей. Зрительная гимнастика проводится перед занятиями и вовремя их, на прогулке, а также во время игровой деятельности.  Все упражнения выполняются в положении «стоя» или «сидя» продолжительностью не более 5 минут. Упражнения доступны для понимания детьми, разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой характер.

 В качестве зрительных объектов для проведения гимнастики используются разнообразные световые и цветовые ориентиры: флажки, мячи, фонарики, цветовые карточки, ленточки, рукавички, игрушки и т. д.

Зрительный объект для гимнастики демонстрируется в медленном темпе, чуть выше уровня глаз детей, чтобы ребёнок до конца проследил его движение. Также гимнастика проводится с индивидуальными зрительными ориентирами для каждого ребёнка и без непосредственно зрительного объекта. В этом случае ребёнок руководствуется указаниями педагога или выполняет упражнения в соответствии с текстом зрительной гимнастики.

Особенно нравятся детям зрительные гимнастики в стихах. Такие стихотворные формы словесных подсказок применяются для более чёткого восприятия упражнений.  Они содержат основную цель – сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. В работе использую не только готовые гимнастики, но и придумываю стихотворный текст сама, в соответствии с необходимыми движениями.

Зрительные гимнастики лучше разучивать медленно, но правильно:

· привлекательно рассказать про новую гимнастику (какая она интересная и полезная; выучим её и покажем другим детям, родителям);

· дать указания детям, где сидеть, как стоять, как выполнять: с поворотом головы и корпуса, с поворотом головы, без поворота головы; где держать пальчик или игрушку;

· качественно с речевым сопровождением показать зрительную гимнастику;

· показать упражнения ещё раз, попросив детей помочь подсказать слова (дети запоминают текст и ещё раз наблюдают за правильностью выполнения);

· дать установку на то, что сейчас дети очень старательно и правильно будут учиться выполнять новую гимнастику;

· выполнить упражнения в медленном темпе, затем быстрее, следя за качеством выполнения;

· не забывать хвалить детей, как во время разучивания, так и во время самостоятельного выполнения.

  Упражнения для глаз полезно выполнять не только детям, но и взрослым, заботящимся о своём зрении. Следует помнить о том, что, зрительная гимнастика, как и любой другой вид гимнастики, принесёт пользу только в том случае, если выполняется правильно, систематически и длительно. При регулярном выполнении упражнений развивается подвижность глаз, глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость, наблюдается заметное улучшение зрения, что подтверждает эффективность зрительной гимнастики, как средства профилактики и коррекции нарушений зрения.