**«Роль зрительной гимнастики для детей дошкольного возраста»**

 Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Детский организм находится в процессе роста. Орган зрения продолжает формироваться до 14 лет. Именно в этот период ребенок подвержен различным заболеваниям глаз. Сохранить зрение, научить дошкольника рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывание ребенка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не приносит и пользы игры в сотовых телефонах и игровых приставках.

   Выполняя с дошкольниками простые упражнения гимнастики для глаз в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

   Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому - зрительная гимнастика. Проводится в целях предупреждения нарастающего зрительного утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий.  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.

Главная задача зрительной гимнастики – это укрепление глазных мышц. Как и любые другие мышцы в нашем организме, они могут ослабеть, что скажется на качестве зрения. Поэтому комплекс несложных упражнений направлен на предотвращение снижения остроты зрения.

Основные цели зрительной гимнастики:

1. улучшение не только зрительных, но и умственных способностей ребенка, благодаря тому, что с помощью ряда упражнений увеличивается скорость переработки зрительной информации;
2. обеспечение полноценного отдыха глаз;
3. профилактика глазных болезней;
4. восстановление зрительной функции у детей со сниженным зрением;
5. оказание успокаивающего действия на все отделы нервной системы. Начинать обучению зрительной гимнастике дошкольников могут родители. Можно, например, играть с малышом в «Считалку», когда он должен пересчитать количество машин, людей и т.д. за [окном](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmisseva.ru%2Fglaza%2Fgimnastika-dlya-glaz-dlya-doshkolnikov.html). При этом следует закрыть один глаз рукой, затем то - же самое другим глазом, кроме того можно сделать в листе маленькое отверстие и наблюдать через него. Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой, когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось и т.д.   Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор движений:
6. Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой совместной или образовательной деятельности, связанной с напряжением зрения, и режимных моментов.  Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах.   Упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.
7. Если следовать всем правилам проведения зрительной гимнастики, то положительный эффект наступит совсем скоро.
* движения глаз вверх - вниз;
* движения глаз влево - вправо;
* круговые движения глазами;
* зажмуривание глаз;
* моргание и т.д.

     Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например : «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

        На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

     Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Недостаточный уровень физической активности

     Чтобы зрительная система нормально функционировала, необходимо, чтобы клетки и ткани регулярно насыщались достаточным количеством кислорода. Один из основных способов поддерживать уровень кислорода в тканях на достойном уровне – это сохранять физическую активность.

   За последние годы уровень физических нагрузок у детей (особенно это касается городских жителей) в разы снизился. Это во многом связано с тем, что привычные подвижные игры не выдержали конкуренции с компьютером и телевизором.

Важно помнить, что даже самые интересные игровые упражнения при ежедневном выполнении (а ведь именно этого требует серьезный подход к проведению зрительной гимнастики) даже самому азартному ребенку могут наскучить. Тогда выполнять он их будет формально, без первичного усердия. Поэтому рекомендуется время от времени менять набор упражнений.

Еще один способ избежать рутины – периодически менять обстановку, то есть заниматься гимнастикой не только дома или в детском саду, но и во время прогулки.