**Консультация учителя-дефектолога.**

**Гимнастика для глаз -многофункциональный метод коррекционной работы**

**с детьми с нарушением зрения.**

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества людей, страдающих нарушениями зрения. Всё чаще аномалии зрения встречаются у детей. У части из них данные нарушения – врождённые. В других случаях зрительная недостаточность развивается на фоне аномалий центральной нервной системы, обусловленных черепно-мозговыми травмами, антенатальной интоксикацией, последствиями перенесенных органических заболеваний центральной нервной системы. Часто  возникновение нарушений зрения происходит из-за информационно-коммуникационных технологий, увлечения детей компьютерами и TV (и как следствие этого -  снижение двигательной активности) и  несоблюдения правил гигиены зрения.

Нарушения зрения в дошкольном  возрасте разнообразны по клиническим формам, этиологии, патогенезу, степени выраженности дефекта и структуре нарушенных функций.      Нарушение зрения в дошкольном возрасте, когда ещё не все функции зрительной системы сформировались, отрицательно сказывается, прежде всего, на остроте центрального зрения. Это затрудняет последующее формирование периферического и бинокулярного зрения, приводит к недоразвитию или нарушению глазодвигательных функций, затрудняет фиксацию взора, связанную с развитием функции адаптации.

Известно, что дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. Характерная особенность таких детей  – вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, сдерживается формирование зрительно-двигательных взаимосвязей. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, и как следствие этого, снижается познавательная активность, хуже усваивается материал на занятиях, интерес к занятиям падает, ухудшается самочувствие. У детей дошкольного возраста с нарушением зрения особенно велика опасность одностороннего развития, приводящего к диспропорциям в формировании некоторых взаимосопряжённых функций, таких как непосредственное чувственное восприятие объектов и словесное их обозначение, интеллектуальное развитие и физическое. В связи с этим актуальность приобретает разностороннее развитие таких детей.

Основной контингент составляют дети с амблиопией и косоглазием. Значительную часть времени пребывания детей в дошкольном учреждении компенсирующего(комбинированного) вида составляет лечебно-восстановительная и коррекционно-воспитательная работа. Для развития остроты зрения, фиксации взора, бинокулярного зрения  применяется специальное аппаратное и компьютерное офтальмологическое лечение. Но немаловажным  методом коррекционной работы является  систематическое использование гимнастики для глаз.

Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э. С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан в 1984 г.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз,  восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на   циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии.

Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. Выбор варианта упражнений зависит от рекомендаций инструктора ЛФК и психо-физического состояния ребёнка на занятии.

Гимнастика для глаз проводится на 10 - 11 минуте в течении 2 – 3 минут на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 17 – 18 минуте на занятиях первая половина которых не связана со  зрительной работой.

Зрительную гимнастику мы рассматриваем не только как лечебно-восстановительный метод воздействия, но и как коррекционно-развивающий. Многофункциональность этого метода заключается в том, что специальные упражнения для глаз сопровождаются словесными текстами. Содержание их   разнообразно и соответствует теме того занятия, на котором используется тот или иной комплекс гимнастики. В процессе выполнения упражнений  дети обучаются пространственной ориентировке (закрепляются понятия: право. лево, вверху, внизу, далеко, близко, вокруг и т.п.), у них закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т. п.), обогащается словарь различными частями речи (соответствие текстов комплексов лексическим темам), развивается координация движений, физиологическое дыхание. Дети сидят в свободной позе, глаза плотно закрыты, все мышцы расслаблены, дыхание ровное. Использование в качестве фона спокойной музыки или звуков природы (пение птиц, журчание воды и т. п.) способствует решению ряда дополнительных развивающих задач, таких как: развитие слухового внимания («Что вы услышали?»), развитие воображения и связной речи («Опишите, что вы представили», «Представьте тот или иной предмет или явление и расскажите о нём».).

Одной из важных функций гимнастики для глаз является стимулирующая функция. В процессе выполнения комплексов упражнений снимается утомление с глаз, расслабляется зрительная система, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используются и как компонент общей релаксации.

Активный вариант зрительной гимнастики проводится с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика выполняет дополнительно обще-оздоровительную функцию. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины,  развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

Поскольку ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, то проведение гимнастики для глаз в игровой форме, в сопровождение стихов, позволяет более эффективно и легко решать поставленные педагогом коррекционно-развивающие задачи.

Упражнения для глаз используются на каждом занятии и при каждом длительном зрительном напряжении. Упражнения делаются до тех пор, пока они выполняются легко.

Принципы зрительных гимнастик:

* индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья;
* регулярность проведения;
* постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
* сочетание с двигательной активностью;
* развитие интереса детей к этому виду упражнений.

Комплекс должен включать в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и упражнение на развитие какой-либо глазной функции.

Для большей эффективности рекомендуется использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветовые пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взора на неподвижном или движущемся предмете. кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом при этом не напрягая зрение.

Упражнения для глаз часто сочетаются с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Специальные упражнения для глаз  включаются в занятия по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Зрительная гимнастика – составляющая часть коррекционно-воспитательной работы. Она не существует сама по себе, но продолжает и дополняет различные виды этой деятельности, комплексно воздействуя на развитие ребёнка.

Умелое сочетание коррекционно-развивающих мероприятий с лечебно-восстановительными создаёт благоприятные условия для развития неполноценной зрительной системы детей, повышает эффективность преодоления патологий зрения, и комплексно воздействует на общее развитие детей с нарушением зрения.