**Гимнастики для глаз по методикам**

**Э. С. Аветисова, В. Ф. Базарного, Г. А. Шичко.**

С каждым годом увеличивается количество детей с различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией и косоглазием.

В такой ситуации важное значение приобретает разработка различных немедикаментозных методик направленных на тренировку, расслабление и восстановление функций зрительной системы ребёнка.

Как показали современные исследования, различные виды так называемой «гимнастики для глаз» улучшают кровоснабжение глазных яблок, нормализуют тонус глазных мышц, способствуют быстрому снятию зрительного утомления.

Использование различных упражнений для зрения не только обеспечивает оптимальную зрительно-двигательную активность, но и снимает синдром однообразия и привыкания, которые утомляют дошкольников.

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

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова объединяет в себе различные движения глазного яблока, которые помогают тренировать такую важную функцию оптической системы, как аккомодация. Гимнастика помогает снять напряжение, утомление, что является отличной профилактической мерой в борьбе с близорукостью.

Гимнастический комплекс по методике Аветисова можно разделить на три группы упражнений, которые направлены на разные группы мышц.

Выполнять упражнения необходимо в медленном или среднем темпе. Начинать каждое из них рекомендовано с четырех-пяти повторов, затем постепенно увеличивая количество до 10-12 раз.

***Группа 1***

Упражнения первой группы помогают повысить кровоток в области глазного яблока и ускорить циркуляцию внутриглазной жидкости. Все упражнения из этой группы следует выполнять сидя.

Упражнение 1

Необходимо максимально зажмуривать глаза на несколько (3-5) секунд, а затем открывать их на такой же промежуток времени.

Упражнение 2

Следует моргать глазами в течение 10-15 секунд в довольно быстром темпе. После этого следует остановиться и отдохнуть 7-10 секунд. Далее повторить процедуру еще 3-4 раза.

Упражнение 3

Указательным пальцем правой руки нужно массировать глаз через закрытое веко. Движения должны быть круговыми и не очень интенсивными. Продолжительность массажа – 60 секунд. Данное упражнение помогает повысить кровоток в области глаза и приводит к расслаблению мышц.

Упражнение 4

Через закрытое веко следует надавливать на глазное яблоко тремя пальцами в течение нескольких (1-3) секунд. Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение 5

Необходимо оказывать сопротивление мышцам лба и верхнего века при попытке закрыть глаз. Для этого указательным пальцем нужно прижать кожу в области надбровной дуги к костным структурам. Повторить упражнение следует 6-8 раз.

***Группа 2***

Вторая группа упражнений направлена на укрепление глазодвигательных мышц. Во время их выполнения не следует двигать головой. Исходное положение так же сидя.

Упражнение 1

Взгляд в медленном темпе поднять к потолку, а затем вновь перевести на пол. Повторить упражнение желательно 8-12 раз.

Упражнение 2

Так же медленно необходимо переводить взгляд в горизонтальной плоскости, при этом точка фокусировки перемещается налево, а затем направо. Повторить упражнение 8-10 раз.

Упражнение 3

В таком же медленном темпе следует перемещать точку фокусировки по диагонали (влево-вверх, вправо-вниз и наоборот). Повторить это упражнение 8-10 раз.

Упражнение 4

Совершать круговые движения глазами против или по часовой стрелке. Повторить упражнение 4-6 раз.

***Группа 3***

Третья группа упражнений гимнастики для глаз направлена на тренировку фокусировки и аккомодации. В отличие от предыдущих групп, упражнения следует выполнять стоя.

Упражнение 1

Взгляд нужно направить вперед и зафиксировать на 2-3 секунды, после этого следует перевести его на палец руки, который размещается прямо перед носом на расстоянии 25-30 сантиметров от лица. Через 3-5 секунд необходимо вновь перевести взгляд. Следует выполнить 10-12 серий.

Упражнение 2

Необходимо сфокусировать взгляд на пальце руки, которая размещается перед лицом в вытянутом положении. Далее (через 3-5 секунд) постепенно следует начать сгибать руку, не отрывая при этом взгляда от пальца. В той точке, в которой наблюдается раздвоение предмета, следует остановиться. Повторить упражнение нужно 6-8 раз. Это поможет улучшить восприятие предметов вблизи.

Упражнение 3

Так же зафиксировать взгляд на пальце вытянутой руки на несколько (3-5) секунд. Далее прикрывают другой рукой один глаз, после чего следует перемещать палец, меняя расстояние от него до лица. Фокусироваться при этом нужно на 3-5 секунд. Аналогичные действия необходимо совершить и с другим глазом. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 4

Это упражнение называется “Метка на стекле”, и его следует выполнять в очках или линзах, если таковые имеются. Для выполнения упражнения следует использовать оконное стекло и цветную метку на нем. Размер последней составляет 3-5 мм. Затем нужно найти какой-либо удаленный объект, который проходит через эту метку. После этого зафиксировать взгляд на метке на 1-2 секунды и перевести его на отдаленный предмет на такое же время. Выполнять упражнение нужно на протяжении семи минут, однако в первые дни гимнастики можно уменьшить его до пяти минут. Упражнение следует повторять как для обоих глаз, так и для каждого по отдельности.

Гимнастика для глаз по методике Аветисова довольно разнообразна и состоит из упражнений, которые всесторонне воздействуют на оптическую систему, укрепляя ее.

**Физкультурные минутки В. Ф. Базарного.**

Одним из эффективных способов стимулирования зрительно-двигательной активности являются физкультурные минутки для глаз, предложенные профессором, доктором медицинских наук В.Ф. Базарным.

Физкультминутки разработанные В. Ф. Базарным, снимают зрительное утомление, тренируют шейные позвонки, развивают зрительно-двигательную координацию, повышают активность детей на занятиях.

Рассмотрим некоторые из них:

1. Для расширения зрительно-пространственной активности дошкольника используют разного рода траектории, по которым дети "бегают" глазами. Во весь лист ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры, толщина линии 1 см - овал, "восьмерка", волна, зигзаг, спираль. Такой плакат размещается в любом удобном месте. При этом, каждому упражнению желательно придавать игровой характер. Например, в начале любой фигуры прикрепляется кораблик и предлагается проследить, как он будет плыть по заданной траектории.

2. Следующий вид упражнений для глаз, хорошо сочетается с физическими упражнениями. Например, "веселые человечки". На карточках, которые показывает воспитатель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения (наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседания и т.д.). Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

Также В.Ф. Базарным были разработаны зрительные дифференцированные физкультминутки, с использованием бумажных офтальмотренажеров. Такие как:

***1. «Пирамидки».***

Пирамидки (5-6 штук).Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках красных колец (черных, зеленых); сколько у пирамидок колпачков красных и т.д..

***2. «Тарелки с разноцветными кружками».***

Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

***3. «Коврик»***.

Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ребенок закрепляет только одну деталь на коврике). После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике, сколько кружков, сколько четырехугольников и т.д.

**Гимнастика для глаз Г. А. Шичко.**

Геннадий Андреевич Шичко разработал серию упражнений для глаз, улучшающих зрение и помогающих расслабить глаза после зрительной нагрузки.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко включает следующие упражнения:

***1. «Пальминг» (по методике Уильяма Бейтса).***

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (И правой, и левой руки.) - на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

***2. «Верх - вниз, влево – вправо».***

Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись, снять напряжение,

считая до десяти.

***3. «Круг».***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

***4. «Квадрат».***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

***5. «Покорчим рожицы».***

Воспитатель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо – вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

***6. «Рисование носом».***

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

***7. «Раскрашивание».***

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

***8. «Расширение поля зрения».***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

***9. «Буратино».***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Воспитатель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

***10. «Часики».***

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.