**Гимнастика для глаз как одна из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Что же такое **«здоровьесберегающая технология»** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны и для детей с нарушениями речи.

В логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий и т. д.

Поэтому логопеду, воспитателю коррекционной группы, музыкальному руководителю, психологу и другим педагогам, работающим с такими детьми приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка.

Решению этой задачи поможет использование здоровьесберегающих технологий.

Вот некоторые современные **здоровьесберегающие технологии,** которые могут быть использованы педагогами в своей работе:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

**Динамические паузы**. Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

**Ритмопластика** – эти музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

**Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой); направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

**Подвижные и спортивные игры**. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация.** Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая**. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

**Гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика**. Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка.

**Гимнастика для глаз.** Ежедневно, во время динамической паузы, я провожу с детьми **гимнастику для глаз**.

**Целью проведения** зрительной **гимнастики** - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья

**Зрительная гимнастика используется:**

* для улучшения циркуляции крови и **внутриглазной жидкости глаз**;
* для укрепления мышц **глаз**;
* для улучшения аккомодации (это способность **глаза** человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса

**Глаза** считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Как показали современные исследования, ***«гимнастика для глаз****»* улучшает кровоснабжение **глазных яблок**, нормализует тонус

**глазодвигательных мышц**, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

**Гимнастика для глаз** необходима даже людям, которые считают что их **глаза в порядке**. Упражнения для **глаз** предусматривают движение **глазного** яблока по всем направлениям. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.

Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует **гимнастика для глаз**. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда **гимнастика** связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Зрительную **гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для **гимнастики** можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. **Гимнастику** можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

**Виды упражнений для глаз:**

**пальминг** – снятие зрительного утомления, подготовка к тяжелой зрительной работе

**моргание** - омывание глаз слезной жидкостью

**зажмуривание** – улучшение кровоснабжения, циркуляции внутриглазной жидкости

**«прищепочки**» (массаж надбровных дуг) – улучшение кровоснабжения

**перефокусировка взора** – снятие напряжения, тренировка аккомодационных мышц

**вращение глазами, прослеживание взором** – снятие напряжения, тренировка глазодвигательных мышц.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения - сосредоточение взора на предмете, перевод взо­ра с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действие рук, последовательное прослеживание, зрительную ориенти­ровку в окружающем пространстве.

При проведении упражнений для глаз широко используются различные ориентиры и тренажеры.

Как было сказано выше, пальминг помогает глазам обрести спокойствие, а точнее, расслабиться. При этом приходят в действие нервные клетки глаз. Так как глаза расслабляются, то происходит так, что они возвращаются в нормальное состояние. А значит, и косоглазие может не развиваться. Вы как бы насыщаете глаза новой энергией. Энергия при этом достаточно спокойная.