**Консультация для родителей**

**Гимнастика для глаз - здоровьесберегающая технология в ДОУ. **

**«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто»**

**Сократ.**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового** ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности. И основная задача взрослых состоит в том, чтобы помочь малышам сохранить **здоровье** всего организма на долгие годы. Поэтому с самых ранних лет нужно приучать деток к определенным манипуляциям, которые помогут им поддерживать оптимальное состояние органов и систем в дальнейшей жизни.

Тема ей консультации выбрана не случайно, так как, работая с детьми , я обратила внимание на то, что дети, приходя из дома в детский сад на мой вопрос, чем вы занимались в выходные дни, в большинстве случаев отвечали, что играли в компьютер, или смотрели телевизор.

Но ни для кого не секрет, что в век информационных **технологий** организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на **здоровье**.

Всем известно, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и **здоровье в целом**. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная **гимнастика**.

**Гимнастика для глаз** - это один из приемов **оздоровления детей**, она относится к современным **здоровьесберегающим технологиям**, наряду с дыхательной **гимнастикой**, самомассажем, динамическими паузами.

Хотя, первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших **глазах**. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Цель **гимнастики для глаз**: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление **глазных мышц**,

- снятие напряжения,

- общее **оздоровление** зрительного аппарата.

**Гимнастика для глаз** благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Для проведения **гимнастики для глаз** не требуется специальных условий. Любая **гимнастика для глаз проводится стоя**.

Зрительную **гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

При проведении очень важен наглядный показ действий педагога.

Существует несколько видов **гимнастики для глаз**.

По использованию художественного слова **гимнастики для глаз** можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

1) С предметам. Например: работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т. д. *(размер изображенных предметов от 1 до 3 см)*. По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.

2) Без атрибутов *(никакие предметы и плакаты не используются)*;

3) С использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры *(овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.)* или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня **глаз** в любом удобно месте *(над доской, на боковой стене и даже на потолке)*. По просьбе педагога дети начинают *«пробегать»* **глазами** по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.

В своей деятельности я стараюсь использовать с дошкольниками все виды **гимнастик для глаз**, разумно их чередуя.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения я предлагаю в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны детям.

При планировании **гимнастики** я учитываю принцип усложнения, отработав вначале простые движения **глазами**: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание **глаз**, а затем перехожу к более сложным движениям с использованием стихотворного текста в различных сочетаниях.

Стихотворный текст вначале использую небольшой (до 4 строк, а затем перехожу к более длинным.

На первых занятиях я одновременно с чтением стихотворения выполняю движения **глазами**, дети за мной повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Интереснее проходят **гимнастики для глаз**, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы. Большей популярностью у детей моей группы пользуются такие упражнения:

*«Ладошки»* — закрывания ладонями **глаз** на тридцать секунд для снятия напряжения **глаз**.

*«Филин»* — ребенку предлагают крепко зажмуриться, а потом быстро открыть **глаза** максимально и зафиксировать на несколько секунд.

*«Далеко-близко»* — игра, во время которой ребенок переводит **глаза** с предмета в комнате на далеко расположенный за окном объект.

*«Листья»* — следить взглядом за падающими листьями с неподвижной головой.

*«Солнышко»* — повторять **глазами** траекторию движения солнца *(слева кверху и направо вниз)*.

Кроме того, детям очень нравится мультимедийная **гимнастика для глаз**.

Я слежу, чтобы дети во время проведения зрительной **гимнастики не уставали**, а после **гимнастики** практикую 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.

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.

**Глаза** являются наиболее ценным органом чувств, так как мы получаем через них примерно девяносто процентов информации. Хорошее зрение нужно для всех сфер деятельности – повседневной жизни, отдыха и учебы.

Но каждый современный ребенок сталкивается ежедневно с огромнейшими нагрузками на **глаза**, при этом зрительный аппарат может отдохнуть лишь во время сна. Значительное количество проблем со зрением формируются еще в раннем детском возрасте, поэтому крайне важную роль играет предупреждение их появления.

Как утверждают специалисты, **гимнастика для глаз** помогает всем без исключения улучшить зрение и поддержать его на должном уровне.

Достоинство же **гимнастики для глаз заключается в том**, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для **здоровья ребенка неоценима.**