**Офтальмотренажеры как средство профилактики нарушения зрения у детей младшего дошкольного возраста**

Около девяноста процентов всей полученной информации об окружающем его мире ребенок познает, используя свой зрительный орган. В наше время нагрузка на глаза малышей очень большая, а отдыхают они только во время сна. Из-за этого, гимнастика для глаз детей полезна в целях предупреждения заболеваний с нарушением функции зрения. Научившись выполнять упражнения зрительной гимнастики, малыш в течение нескольких минут даст отдохнуть своим глазкам и проведет профилактику угрозы снижения зрения. А если у ребенка уже присутствует отклонение зрения, то такая гимнастика поможет скорректировать проблему.

Так как дети очень подвижны и часто не могут усидеть на одном месте, гимнастику для глаз лучше всего делать в игровой форме и при этом использовать офтальмотренажеры.

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Благодаря работе с офтальмотренажёром у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развиваются зрительно-моторная реакция.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Известно, что младший дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Офтальмотренажер снимает физическую и психоэмоциональную напряженность детей, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат. Данные тренажеры оказывают благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а также реакцию на экстренные ситуации в жизни. У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа.

Офтальмотренажеры не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и тренажеры со зрительными метками методики В.Ф. Базарного.

Графические офтальмотренажеры

На схемах изображены какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя. Воспитатель предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной).

Работу с графическими офтальмотренажерами рекомендуется организовывать в три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе воспитатель знакомит с офтальмотренажером: медленно ведет указкой по линиям, обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

В ходе основного этапа ребенок сам ведет указкой по офтальмотренажеру, а воспитатель следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

На заключительном этапе ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами.

Работая на графическом офтальмотренажере, можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

Модульные офтальмотренажеры (метод В.Ф. Базарного)

Один из законов зрения - движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотрит вблизи, зрение слабеет. Взрослые должны стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

В условиях групповой комнаты детям можно предложить игровое упражнение, в ходе которого дети следят глазами по заданным направлениям с одновременным вращением головой и туловищем. Упражнение выполняется в позе свободного стояния.

На стенах групповой комнаты располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см). Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленного стола. На занятии дети по просьбе воспитателя встают, отыскивают глазами нужную картинку - ответ на вопрос педагога или на загадку. Надо стараться, чтобы картинки соответствовали теме занятия и были объединены общим сюжетом.

Сюжетные офтальмотренажеры

С целью расширения зрительно-пространственной активности лучше всего использовать офтальмотренажеры, которые несут игровой и познавательный сюжет. Таким образом, мы создали настенные панно: «Волшебные часы», «Полет бабочек». «Город геометрических фигур», «Дорожное движение». «В гостях у сказки», «Разноцветные дорожки». «Радуга» и т.д. Методика проведения упражнений и занятий на сюжетных тренажерах аналогична методике проведения упражнений с графическими тренажерами. Мы сочетаем упражнения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями.

Тренажеры со зрительными метками методики В.Ф. Базарного.

 В различных участках групповой комнаты фиксируются привлекающие внимания яркие объекты - игрушки (картинки), подобранные с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется.

В качестве дополнительных средств можно использовать игры с мячом. Важно, чтобы ребенок следил за полетом мячика глазами:

1. подбросить мяч двумя руками и поймать;

2.подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой или двумя;

3.бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками;

4.передача мяча от груди партнеру (перебрасывание);

5. передача мяча партнеру из-за головы;

6. передача мяча партнеру одной рукой от плеча;

7. броски мяча в стену;

8. броски мяча в мишень;

9. броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой.

Метка по Аветисову.

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствовать профилактики близорукости. Цветную метку диаметром 3-5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1-2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом на 1-2 секунды. Рассказать, что он там видит. Повторить несколько раз. Упражнение выполняется 2-3 раза вдень. Хорошее зрение обеспечивается сбалансированной нагрузкой на глаза. С этой целью рекомендуем регулярно устраивать специальную разгрузку с переводом зрения на дальние дистанции «Упражнения с пальчиком», «С игрушкой»

Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.