**Игровые упражнения для детей с нарушениями зрения.**

1. Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по   сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2. В отдельную группу я выделила упражнения для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

**3.** Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие игры «Лабиринт».

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

Даю задание по обводке через кальку контурных изображений.  На стол сначала кладется лист белой бумаги. Поверх калька и сверху лист с контурным изображением. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

**5.**Конечной целью лечения нарушения зрения является выработка бинокулярного и стереоскопического зрения. Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: «Силуэт».

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

**6.** Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра «Путаница».

Ребенку показываю изображение картины с различными наложениями друг на друга овощами, предметами. Прошу ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Назови справа овощи, которые спрятались в путанице.

 

Назови предметы, которые спрятались в чайнике.

 

**7.** Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой или деревянной линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройство, нужно раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.

**8.** Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

**9**. Тренажеры для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Схемы тренажёры вывешиваются на учебную доску при занятии с ребёнком.

Тренажер «Бабочка»

Тренажер «Маршруты глаз»

Методика:

1. Слежение глазами по заданной траектории;

2. Слежение глазами и обведение указательным пальцем или одноименными указательными пальцами рук траектории движений.

Это схема зрительно двигательных проекций – разработана группой профессора В.Ф. Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости.

На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.

2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.

3. - Движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе.

4. - Движения глазами против часовой стрелки на эллипсе синем.

5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

10. Метка на стекле (По Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

11. Пальминг (автор У.Бейтс)

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Растираем ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладём на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

12. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения и успокоения проводится мышечная релаксация. Ребёнок ложится на спину, расслабляя все мышцы, и закрывает глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Особый интерес вызывают следующие упражнения:

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем…

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представь, что ты - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайся на ноги, затем распрями туловище, вытяни руки вверх. Затем напряги тело и вытянись. Подул ветер – ты раскачиваешься, как дерево.

**Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:**

* У ребёнка повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
* Повышается познавательная активность, улучшается психо – эмоциональное самочувствие и здоровье.

*Литература:*

1. Ермаков В.П., Якунин Г.А. «Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения» - М., 1990

2. «Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения» (из опыта работы) под ред. Земцовой М.И. – М.,1978.

3. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения. – М.: «Экзамен», 2006.

4. Григорьева Л.П. Развитие восприятия у детей. Пособие для коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения. – М., «Пресс».

5. Ермаков В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. М., 1990.

6. Нагаева Т.И.Нарушение зрения у дошкольников.- Ростов на Дону: «Феникс», 2008.

7. Л.И. Медведев. Лечение косоглазия и амблиопии у детей в специализированных детских садах яслях. Изд. «Штиинца» Кишинев 1986.