**Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения**

**Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения, является зрительная гимнастика, которую необходимо проводить дозировано в течение дней с использованием игровых и речедвигательных элементов. При использовании зрительной гимнастики организм включает в работу дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости и переутомления. Упражнения зрительной гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.**

***Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:***

* **обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;**
* **повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;**
* **укрепляет мышцы век;**
* **снимает переутомление зрительного аппарата;**
* **развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах;**
* **повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства;**
* **корректирует функциональные дефекты зрения;**

**Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям педагога, с использованием стихов и потешек. Упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они помогают настроить его на позитивный лад, дать заряд бодрости на целый день. А также эти упражнения помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь. Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию ребенка. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движения. Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы.**

**Примерные комплексы зрительной гимнастики у детей с нарушением зрения:**

 ***ОГУРЕЧИК***

**Огуречик, огуречик, *движения глаз вправо, влево***

**Не ходи на тот конечик! *движения глаз вверх, вниз***

**Там мышка живёт, *моргать глазами***

**Тебе хвостик отгрызёт. *закрыть глаза***

 ***ЧАШКА***

**Что за чашечка такая? *широко открыть глаза***

**Воду льешь, она стоит. *движения глаз вверх, вниз***

**Чай в ней пьёшь, она молчит. *закрыть глаза***

**Только ложка заводная *круговые движения глаз***

 ***по часовой стрелке***

**Не стоит и не молчит. *круговые движения глаз***

 ***против часовой стрелки***

**Непослушная такая, *моргать глазами***

**Всё стучит, стучит, стучит. *моргать глазами***

 ***ЦВЕТЫ***

**Вот ромашка, василёк- *широко открыть глаза, моргать***

**Как красив из них венок! *круговые движения глаз***

 ***по часовой стрелке***

**Погулять ты выйдешь в поле, *движения глаз вправо, влево***

**Их сорвать ты не спеши – *закрыть глаза и представить цветы***

**Полюбуйся от души! *широко открыть глаза***

**Желаю успехов!**