



Современный процесс коррекционно-развивающего обучения дошкольников сопровождается большим расходом психической и физической энергии. В процессе обучения с привлечением ИКТ большая часть нагрузки приходится на работу органа зрения и последствием этого становится снижение остроты зрения и появлением признаков нарушения осанки. Постепенно формируются близорукость и всевозможные вторичные отклонения в состоянии здоровья воспитанников. Все это в совокупности отражается на качестве образовательного процесса, и в дальнейшем влияет на выбор профессии и на возможности профессионального роста человека

Работая на речевой группе в МБДОУ, в течение многих лет целенаправленно используем адаптированную методику доцента Ковалева В.А., опыт работы которой направлен на развитие остроты центрального зрения в пределах, обеспечивающих учебные энергозатраты и затраты естественного роста детского организма. Для этого совместно с родителями изготовили **тренажер «Здоровые глазки»**.

В систематическую работу вовлечены дети на занятиях, выполняющие две или три физкультминутки каждый день с использованием различных средств для профилактики зрительного утомления и развития основных зрительных функций.

Общее время затрат на выполнение специальных упражнений не превышает 6 минут за сутки и многие дети выполняют упражнения дома самостоятельно, так как абсолютное большинство из них уже через 5 -6 недель замечают благотворные изменения в работе глаз и сами начинают применять упражнения данной методики. Этому способствуют родители воспитанников, которые имеют возможность получить всю необходимую информацию на постоянных консультациях и родительских собраниях.

Первой физкультминуткой в системе методики В.А.Ковалева является запуск глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия. На первом занятии дети по команде педагога выполняют следующие упражнения:

1. Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву с. Время - 15 сек.
2. Затем выполняются потирания переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице.

Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза. Для детей все упражнения имеют название - *зайчики умываются*.

Основная задача **второй физкультминутки** - продление периода высокой зрительной работоспособности на втором-третьем занятиях. Для этого дети на 15-ой минуте занятия по команде педагога рисуют точкой взора прямоугольники по периметру тренажера «Здоровые глазки» форматом А 3. Упражнения меняются на рисование диагоналей прямоугольника и вертикали.

Движения глазами осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормальнозрящий.

В отдельных случаях дети выполняют данную гимнастику, следя глазами за тренажером по указке, которой управляет педагог. Вся гимнастика укладывается в 1 минуту и позволяет эффективно снижать степень утомления глаз при напряженном чтении, письме, рисовании и корректировать осанку.

Большую роль играл контакт с родителями, которые помогали детям усваивать упражнения дома и контролировали выполнения домашних заданий.