С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании. Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Но, может ли педагог относиться равнодушно к неблагополучному состоянию **здоровья своих воспитанников**, к его ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность среди педагогов **здоровьесберегающих технологий**.

В нашей группе используются все виды здоровьесберегющих технологий: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физкультминутки, физкультурные паузы и т.д.

Но , особое значение мы отводим зрительной гимнастики , мы живем в современном мире и без компьтеров и гаджетов не представляем себе жизни. В настоящее время не для кого не секрет современных детей захлестнула ранняя **компьютеризация**. Современные дети начинают смотреть **компьютер раньше**, чем ходить, бегать, рисовать и играть в игрушки. Для родителей это является палочкой-выручалочкой , они даже не задумываются к каким трагическим последствиям это может привести.

Гимнастика имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать правило:

фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

В нашей группе мы широко используем зрительную гимнастику в стихах с предметами и без. Такая гимнастика способна отвлечь ребенка от переживаний, помогает настроить на позитивный лад, снять утомление, повышает работоспособность, развивает память, речь, внимание. Такую зрительную гимнастику можно подобрать к теме занятия проводить ее можно в любой части занятия с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.

Так же для работы с детьми используем  настенный офтальмотренажер (дети называют его лабиринт). Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей. При этом каждому упражнению мы придаем игровой характер-используем загадки. Дети отгадывая загадку называют персонажей сказки, мультфильмов , отправляются с ним в «путешествие» по лабиринту.

На занятиях мы используем упражнения на снятие зрительного утомления, эти упражнения предназначены для всех категорий детей. При выполнении этих упражнений дети могут стоять или сидеть , главным условием является то, что голова должна быть не подвижной.

1. «Горизонтальки» совершить 6- 8 колебательных движений глазами по горизонтали : справа-налево, затем слева-направо
2. «Вертикальки» совершить 6- 8 колебательных движений глазами по вертикали:вверз-вниз, вниз-вверх.
3. «Жмурки» крепко закрыть глаза и открыть 6-8 раз.
4. «Моргание» быстро моргать глазами в течении 30-60-сек. Затем закрыть глаз, отдохнуть 5-7 сек.Повторить 10-15 раз. Эти упражнения хорошо укрепляют глазные мышцы, обеспечивают прилив крови к глазам и укрепляют зрительные центры.

На занятиях используем технику «пальминг» Эта техника **очень проста**  важным ее условием является, то что бы на глаза ни коем образом не попадал свет. Упражнение, которое позволило добиться этого, было введено Бейтсом и называется «Пальминг».

Выполняется сидя. Важно, чтобы шея и позвоночник были на одной линии, а ступни параллельно друг другу. Потереть ладони энергично. Закройте глаза и прикройте их ладонями. При этом ладони складываются крест – накрест, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание другой .Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу, при этом место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков. Но на переносицу давить не надо. Пальцы сблизить так, чтобы свет не попадал на глаза, а центр ладони находился напротив глазного яблока. При выполнении упражнения добиваться, чтобы мышцы всего тела были расслаблены(локти поставить на стол).

Второе условие – это психическое расслабление, степень которого определяется по интенсивности черного поля перед глазами. Не следует добиваться черноты поля путем приложения усилий, т. е . пытаться обязательно разглядеть черное. Это приведет только к усилению напряжения и обратному эффекту. Чернота появляется автоматически, как только будет достигнута полная степень расслабления тела и психики.

При правильном выполнении этого упражнения достигается физическое и психическое расслабление, повышается острота зрения.