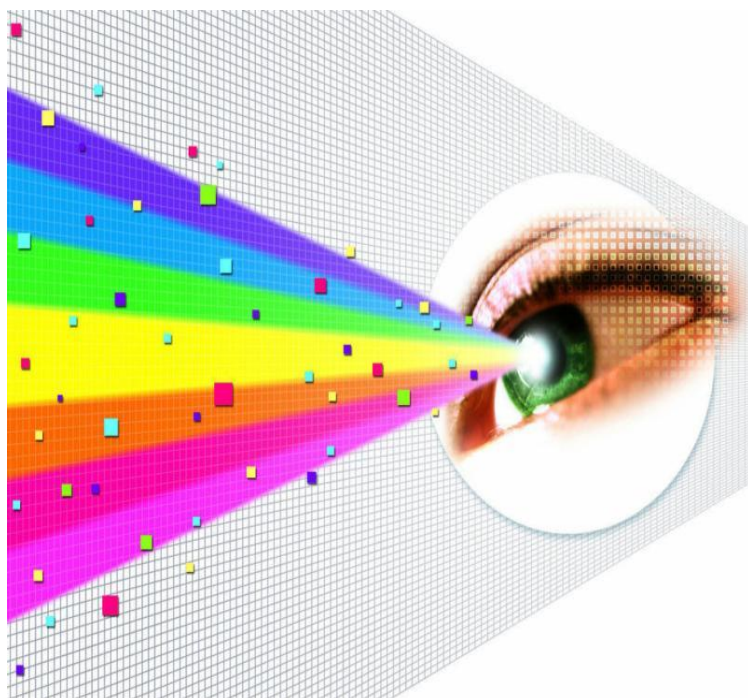


МБДОУ № 37 «Теремок»

Консультация для родителей:
Зрительная гимнастика - что это
такое?



Подготовила:
тифлопедагог
МБДОУ № 37 «Теремок»
Т.А.Грищенко

Железногорск, 2023 г.

Насколько большое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения? Чтобы выяснить это, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам - наружным и внутренним.

Наружные мышцы глаза (их шесть или три пары) придают глазам положение и фиксируют глаз, способствуют правильной установке зрительных осей, т.е. направляют взгляд вверх, вниз или в любую сторону. Нормальная работа глаза требует его подвижности. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, при отсутствии тренировки теряют свою работоспособность. Возьмём, к примеру, мышцы рук или ног. При отсутствии тренировки эти мышцы становятся слабыми, вялыми, дряблыми. И напротив, жевательные мышцы, например, тренируясь ежедневно и многократно, всю жизнь находятся в прекрасной рабочей форме.

В такой же рабочей форме следует держать и мышцы глаз.

Ко второй группе мышц глаза относятся те, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдаль. При длительной работе вблизи, например, при рисовании, работе в тетрадах по математике и грамоте в детском саду эти мышцы находятся в постоянном напряжении, которое может привести к спазму аккомодации. Это, в свою очередь, может способствовать развитию близорукости. Следовательно, и эти мышцы следует укреплять и тренировать, и давать им отдых.

Таким образом, зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Т.е., зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Необходимо отметить, что есть ряд врачей, которые считают зрительную гимнастику средством лечения глазных заболеваний: астигматизм, близорукость, дальнозоркость и др. К ним относятся Уильям Бейтс, разработавший в 20-е годы двадцатого века комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.

Официальная наука не считает гимнастику средством лечения глазных болезней, но признаёт её огромное влияние на профилактику их и снятие зрительного утомления.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения. Проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Важно проводить гимнастику

индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями. В общей сложности воспитателями зрительная гимнастика проводится до 6 раз в день во всех возрастных группах.

Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию. Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

ПАЛЬМИНГ

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладошки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ.

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

НА ПРОГУЛКЕ.

Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

«Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

- Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

- Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 10-12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

- Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

➤ Зрительная гимнастика в стихах.

Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движения. Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру.

Комплексы зрительных гимнастик в стихах является одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

Достоинство гимнастики в стихах заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, но они полностью окупаются возросшим объемом внимания, сохранением и укреплением здоровья детей, желанием помочь малышам с нарушением зрения – развить их способность к восприятию и переработке информации, улучшить функциональное состояние организма, повысить работоспособность без вреда организму.

3-4 года

стихи	движения
Огуречик Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.	- Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Моргание глазами. - Закрывают глаза. (Повторить 2-3 раза.)
Зоопарк В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят.	- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают глаза. (Повторить 2-3 раза.)

<p>Мяч Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Зажмуривают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Чайник Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу. Крышка громко зазвенела: «Пейте чай, вода вскипела!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза и представляют, как пьют чай. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Светофор Три света есть у светофора, Они понятны для шофера: Красный свет – проезда нет, Желтый – будь готов к пути, А зеленый свет – кати!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вверх, вниз. - Моргают глазами. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза. - Взор переводят вправо, влево. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>

4-5 лет

стихи	движения
<p>Стручки гороха Раскололся тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда Бусинки-дробинки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазами. - Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Закрывают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Кошечка Я умею чисто мыться Не водой, а язычком. Мяу! Как мне часто снится Блюдце с молочком! Я проснусь и пойду, Молоко себе найду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Легкое поглаживание закрытых глаз от внешнего края глаз к внутреннему. - Взор перемещают вправо, влево. - Закрывают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Еж Страшен ежик наш на вид, Всем иголками грозит. Только знаем мы с сестрой: Ежик наш совсем не злой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Сильно зажимают глаза. - Взор перемещают вправо, влево. - Моргают глазами.

	(Повторить 2-3 раза.)
<p>Паровоз Загудел паровоз И вагончики повез: - Чу-чу-чу, чу-чу-чу, Далеко я укачу!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Взор переводят вправо, влево. - Взор переводят вверх, вниз. - Закрывают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Чашка Что за чашечка такая? Воду льешь, она стоит. Чай в ней пьешь, она молчит. Только ложка заводная Не стоит и не молчит. Непослушная такая. Все стучит, стучит, стучит.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Широко открывают глаза. - Взор переводят вверх, вниз. - Закрывают глаза. - Круговые движения глаз по часовой стрелке. - Круговые движения глаз по часовой стрелке. - Моргают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>
<p>Тополь Может, с крыши, может, с неба То ли вата, то ли пух, Или может, хлопья снега Появились летом вдруг? Кто же их исподтишка Сыплет будто из мешка?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вверх, вниз. - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глаза. - Широко открывают глаза. - Закрывают глаза. <p>(Повторить 2-3 раза.)</p>

Литература:

Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет / авт.- сост. Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012.