

Использование офтальмологической гимнастики в ходе коррекционно-образовательной деятельности с детьми с ОВЗ

Слова Сократа «Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто» актуальны и сегодня. В современной системе российского образования множество проблем. Одна из важнейших, требующих решения, – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что уровень заболеваемости дошкольников увеличился более чем в два раза. Согласно данным, приведенным И. Н. Корневой, по комплексу медицинских и психолого-педагогических критериев к учебе в школе не готовы до 20% детей шестилетнего возраста; у 40-50% таких детей выявляются функциональные отклонения, у 36% проявляется функциональная неполноценность кардиореспираторной системы. Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки, зрения.

Понятие здоровьесберегающей технологии.

В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования определение здоровья можно представить следующим образом:

Здоровье – это такое психофизическое состояние воспитанников, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Соловьева Н.И. определяет **здоровьесберегающую образовательную технологию** как функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья в процессе воспитания и обучения воспитанников.

Для каждого важно иметь хорошее зрение. Особенно для ребенка, который большую часть информации воспринимает с помощью зрительного анализатора. Многие проблемы со зрением возникают от его перенапряжения. Ослабление зрения лишает ребенка полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание.

Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление глазных мышц, снятие зрительного утомления и его профилактику. Материал для офтальмологической гимнастики подобран с учетом ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, и содержит простые и интересные стихотворения.

Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 сек., потом прикрыть веки и вновь открыть.
4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Упражнения на снятие зрительного утомления

Упражнения следует выполнять через каждые 10 минут зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх — вниз и вниз - вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.
4. То же самое, но справа - налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону.

Упражнения для профилактики зрительного утомления

При работе с детьми дошкольного возраста с целью повышения интереса к упражнениям и качественного выполнения их желательно проводить в игровой форме. Приведем пример такой гимнастики для глаз «Поиграем с матрешками». Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках матрешка.

1. «Посмотрите, какая красивая матрешка пришла к вам в гости, какой красивый у нее платочек (2-3 сек). Посмотрите, какая у меня матрешка (2—3 сек). А теперь опять посмотрите на свою матрешку (2-3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «Матрешки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними внимательно следите глазами: матрешка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево».

Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя матрешка очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». *Повторить 4 раза.*

Офтальмологическая гимнастика

Белка

Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи-1, 2, 3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	<i>Резко перемещают взгляд вправо- влево. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</i>
--	--

Буратино

Превращаюсь в Буратино Буду рисовать картину Нарисую я пейзаж Носик я мокну в гуашь Вот и небо чистое, Солнышко лучистое, Травка, речка голубая Я рисую, не моргая, Будет носик рисовать Наше зрение улучшать!	<i>Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисую» морковку. «Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисую» дерево.</i>
---	--

Глазки

Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг. Глазком видеть всё дано - Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.	<i>Движения по тексту.</i>
--	----------------------------

Ёжик

Ходил ёжик по полянке, Он искал грибы - опятки. Глазки щурил, открывал Но грибов не увидал Вверх смотрел он, вниз глядел Сам тихонечко пыхтел	<i>- ходьба на месте - повороты головы вправо и влево; - прищуриться и открыть глаза; -развести руки в стороны; - посмотреть вверх- вниз; -произнести “пых”, “пых”, “пых”;</i>
--	--

Смотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо Через правое ещё Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	-голова неподвижна, посмотреть влево – вправо; - закрыть и широко открыть глаза; -руки спрятать за спину; -повернуть голову влево, посмотреть назад; -повернуть голову вправо, посмотреть назад; -ходьба на месте, высоко поднимая ноги.
--	---

Зайка

Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.	<i>Каждый ребенок берет зайчика на палочке. Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.</i>
---	---

Комарик

Комарик летает, Летает, летает. Где сесть не знает: З-з-з-з-з-з. Хлоп!	<i>Вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел. Хлопают правой ладонью по левой.</i>
---	---

Машины

По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом - Свободны машины и ночью и днем.	Дети выполняют круговые движения глазами. Выполняют движения глазами влево, вправо. Хлопают глазами.
--	---

Муха

Громко муха зажуужжала,
Над слоненком виться стала
Муха, муха полетела
И на нос слоненку села.
Снова муха полетела,
И на ухо она села.
Муха вверх, и муха вниз.
Ну, Слоненок, берегись!

Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.

Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы.

Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.

Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.

Ослик

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

Осень

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа – ели.
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево – вправо

Выполняют движения глазами вверх – вниз