

Проведение зрительной гимнастики с детьми с нарушением зрения: виды, продолжительность, целесообразность



Как известно, зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребенка с нарушенным зрением заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – важная задача, которая решается педагогами в учреждениях, которые посещают дети с нарушением зрения и родителями в условиях семьи.

Обязательным условием коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является **зрительная гимнастика**, которая представляет собой комплекс упражнений для глаз, направленных на снятие глазного утомления, активизацию зрительных функций, улучшение циркуляции крови в зрительном анализаторе, тренировку окологлазных и внутриглазных мышц, улучшение глазодвигательных и прослеживающих функций глаз, а также профилактику глазных заболеваний.

Огромное значение зрительной гимнастики в лечебно-восстановительной работе признают врачи-офтальмологи и прописывают этот метод работы как офтальмологическое назначение в своих медицинских заключениях для детей с патологией зрения. Поэтому она является одним из компонентов здоровьесберегающих технологий, которые мы реализуем в своей каждодневной коррекционно-развивающей работе: как на занятиях, так и во всех видах детской деятельности, где присутствует большая зрительная нагрузка.

Эффективность зрительной гимнастики:

- ✓ Снимает переутомление зрительного анализатора;
- ✓ Повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- ✓ Обеспечивает улучшение кровоснабжения в тканях глаза;
- ✓ Развивает способность перенастройки функций глаза при переводе взгляда с близко расположенных предметов на далеко находящиеся;

- ✓ Укрепляет мышцы век, как окологлазные, так и внутриглазные (кстати, в глазу находятся, пожалуй, самые быстродействующие двигательные мышцы в организме человека);
- ✓ Корректирует функциональные нарушения зрения;
- ✓ Способствует предупреждению глазных заболеваний (в т.ч. и у детей со стопроцентным зрением).

В основном быстрое утомление наступает при чтении и, особенно при письме, рисовании, лепке, аппликации и других предметно-практических действиях, т.е. при выполнении любой зрительной работы на близком расстоянии, когда глаза особенно напрягаются, всматриваются, а значит, редко моргают и происходит недостаточное омовение глазных яблок слезной жидкостью. Следовательно, непрерывная зрительная нагрузка для детей с патологией зрения не должна превышать допустимого времени и может варьироваться в зависимости от возраста детей от 3 до 10 минут: младшая группа – до 3-х минут, средняя – до 5 минут, старшая – до 7 минут, подготовительная – до 10 минут. Продолжительность зрительной гимнастики следующая: младшая группа – 1 минута, средняя – 1-2 минуты, старшая – 2 минуты, подготовительная – 3 минуты. Зрительная гимнастика эффективна и необходима после длительной зрительной нагрузки, а также для специальной тренировки глазных мышц.



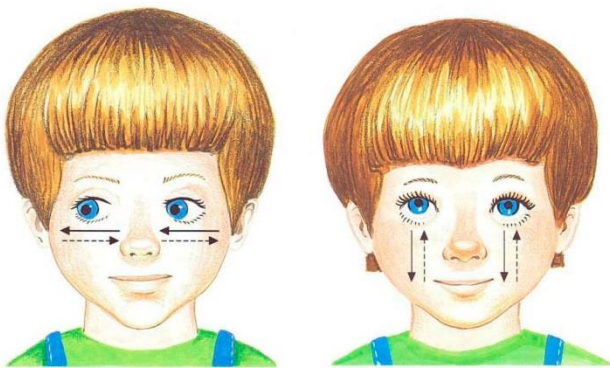
Основные принципы проведения зрительной гимнастики:

- Учет возрастных особенностей детей (в младшем дошкольном возрасте упражнения простые, понятные и возможные по выполнению для детей, в старшем возрасте более сложные, в подготовительной группе дети способные выполнять максимально сложные комплексы упражнений, которые выполняют взрослые);
- Регулярность проведения – ежедневно несколько раз, меняя комплексы. Наибольшая эффективность всей коррекционной работы достигается не одноразовой механической тренировкой, а системой проведения зрительных гимнастик разных видов;
- Постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- Сочетание с двигательной активностью (хотя бы сменой динамических поз);

- Целесообразность проведения – после зрительной нагрузки на занятиях или в свободной деятельности детей;
- Развитие мотивационного интереса к выполнению упражнения.

Существует несколько **правил выполнения зрительной гимнастики**, которые необходимо соблюдать:

- Регулировать необходимость снятия очков и окклюдора в зависимости от вида зрительной гимнастики (очки снимаются в процессе тех комплексов, где нет необходимости рассматривать заданный объект);
- Существует ряд комплексов упражнений, где необходимо стоять прямо, не двигая головой и туловищем, не напрягаясь, расслабив плечи;
- Следить за дыханием: оно должно быть глубоким и равномерным;
- Сосредоточить все внимание на глазах и на качественном выполнении упражнения;
- После выполнения гимнастики снова надеть очки и окклюдор, если они снимались.



Виды гимнастик для глаз:

1. Тематические упражнения в сопровождении художественного слова. При выполнении таких упражнений необходимо следить, чтобы стихотворные слова совпадали с соответствующим действиями, а также за тем, чтобы дети делали одновременно два действия – выполняли упражнение и произносили необходимые слова. Подходят для младшего дошкольного возраста;
2. Имитационные упражнения с их обыгрыванием с опорой на имеющийся зрительный опыт детей, а также для поддержания их интереса. Подходят для младшего дошкольного возраста;
3. Упражнения со словесным описанием действий. Подходит для старшего дошкольного возраста, когда дети уже умеют понимать описательную словесную инструкцию;
4. Упражнения с использованием различных предметов (палочки, персонажи из пальчикового театра, лазерная указка, тесьма с бусинами и т.д.). Сначала движение предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок мог проследить его траекторию. В младшем дошкольном возрасте такой предмет в руках педагога должен быть крупным, ярким, не очень большим, показывается чуть выше уровня глаз. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. В

старшем дошкольном возрасте дети сами перемещают индивидуальные предметы, следя глазами за его движением по словесным указаниям педагога. В таких комплексах запрещается двигать головой или туловищем. Подходит для младшего и старшего дошкольного возраста;

5. Упражнения с применением офтальмотренажеров для развития глазодвигательных, прослеживающих функций глаз и смены направления взора – упражнения осуществляются по словесной инструкции и показу педагога (вверх, вниз, влево, вправо, по и против часовой стрелки, по восьмёрке) с применением указки с красным наконечником. Офтальмотренажеры могут быть горизонтальные (настольные, напольные, потолочные) и вертикальные (настенные, дверные, с креплением на мольберт или другую перпендикулярную полу поверхность). Подходит для детей младшего и старшего дошкольного возраста;

6. Физические упражнения, способствующие тренировке глазных мышц. Важно следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения для глаз в процессе выполнения физических упражнений, производили контроль одновременно за тем и другим. Подходит для детей старшего дошкольного возраста;

7. Самомассаж и точечный массаж окологлазных и внутриглазных мышц проводится с детьми старшего дошкольного возраста. Вначале необходимо научить каждого ребенка правильно находить точки и массировать их, делать соответствующие замечания: сильно не давить, чтобы не навредить себе, пальцы должны быть «добрыми»;



8. Стереогимнастики для развития бинокулярного зрения. Это плоские картинки, в которых зашифрована трехмерная картинка на фоне одинаковых узоров. Кроме этого, существуют различные таблицы Рабкина для диагностики цветоощущения и развития цветовосприятия.



Будет полезно буквально всем регулярно и качественно выполнять зрительную гимнастику независимо от того, имеются нарушения зрения или нет, взрослый это или ребенок. Важность и эффективность зрительной гимнастики переоценить невозможно.