

Мастер-класс для педагогов ДОУ
«Использование зрительных гимнастик и тренажеров,
как профилактика и коррекция нарушения зрения»

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Одним из требований при организации коррекционно-педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима и проведение мероприятий, связанных с укреплением и восстановлением зрительных функций, но и профилактикой зрительных нарушений. Профилактика зрительных нарушений является неотъемлемой составляющей коррекционно-педагогической деятельности в образовательном процессе детей с нарушениями зрения.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение физкультминуток;
- проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна;

В дошкольном учреждении для охраны и укрепления здоровья предусмотрены упражнения для глаз, направленные на преодоление зрительных нарушений, развитие зрительной ориентации, снятия зрительного утомления.

Зрительная гимнастика - это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения, с учетом нарушенных зрительных функций.

Цель зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка, формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях), снимает зрительное напряжение, повышает зрительную

работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила: всегда снимать очки, фиксировать положение головы

Длительность проведения зрительной гимнастики - 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

Начинать упражнения с простых движений, увеличивая их сложность.

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

После **выполнения упражнения хорошо потянуться**, от души зевнуть и часто поморгать.

В целях охраны зрения непрерывная продолжительность зрительного анализатора должна быть регламентирована:

гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях и связаны со зрительным напряжением, на 10-ой минуте в течение 2-3 минут, на 14-17 минуте занятия - физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение трех минут, в случаях, когда первая половина занятия не связана со зрительной нагрузкой, например, на занятиях по развитию речи (чтение, рассказывание), то на 11-13 мин. проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й мин. занятия - упражнения для глаз.

Можно применять разные варианты использования зрительных гимнастик: со стихами, упражнения для глаз; настенные и потолочные офтальмотренажеры, электрофицированные офтальмотренажеры, с предметами, релаксация.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

"Весна" М. Пеньковская

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

*Выбрасывание **пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны***

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Мы кораблик смастерили. Соединить ладони перед грудью

В ручеек пустить решили. Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом

Вот как весело играть и в весенний день гулять! Легкие подпрыгивания.

Дышит свежестью земля, подышу «весной», и я!

«Веселая неделька» гимнастика для глаз

Всю неделю по - порядку, глазки делают зарядку

В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся.

Вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту.

Поднять глаза вверх опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение)

Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

*Повернуть **глаза в правую сторону**, а затем в левую, голова неподвижна.*

В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать,

Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем. Плотнo закрыть глаза, сосчитать до пяти и широко открыть глазки.

По четвергам мы смотрим вдаль, на это время не жаль,

Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25 – 30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.

В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять, в другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной. мы не ленимся с тобой

Ищем взглядом уголки. чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть **взглядом в верхний правый угол**, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

В воскресенье будем спать, а потом **пойдём** гулять

Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать.

Закрyть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

Без гимнастики, друзья. нашим глазкам жить нельзя!

Специальные упражнения для глаз.

зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

быстрые моргания 1-2 минуты.

смотреть вдаль перед собой 2-3 секунды,

поставить палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить рук. Повторить 10 раз. Массажировать веки круговыми движениями пальцев 1 минуту.

Поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть глаза вправо, повернуть глаза влево.

Поднять глаза кверху, сделать круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Подбросить мяч вверх и поймать.

Целью офтальмотренажеров является:

снижение психической и зрительной утомляемости,

повышение остроты зрения,

развития зрительно-двигательной координации,

упражнение детей в сосредоточении **взгляда на неподвижном и движущемся предмете,**

повышение общей активности детей во всех видах деятельности.

Настенные и потолочные офтальмотренажеры - 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. Дети фиксируют взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы - траектории, с помощью лазерной указки, а затем «обегать».

Электрифицированный тренажер. Дети переводят взгляд на загорающиеся поочередно лампочки.

Зрительная гимнастика с предметами (флажки, сердечки и т.д.) Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, **который должен быть крупным,** ярким, не очень большим. 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.

Аккомодационные тренинги. Дети сами держат в руках флажки, на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстроту реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать, после гимнастики практикуем расслабляющие упражнения. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной проводят её в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность и у них формируется желание улучшить свое зрение. Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья, поэтому надо ежедневно включать зрительную гимнастику с детьми в образовательную деятельность для профилактики нарушений зрения.

Для сохранения и улучшения зрения рекомендуется выработать у ребёнка следующие навыки: моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма через каждые 5 минут. смотреть на ближние и удаленные объекты, возбуждать в себе интерес во время рассматривания объекта путешествовать по нему глазками. Часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых.

