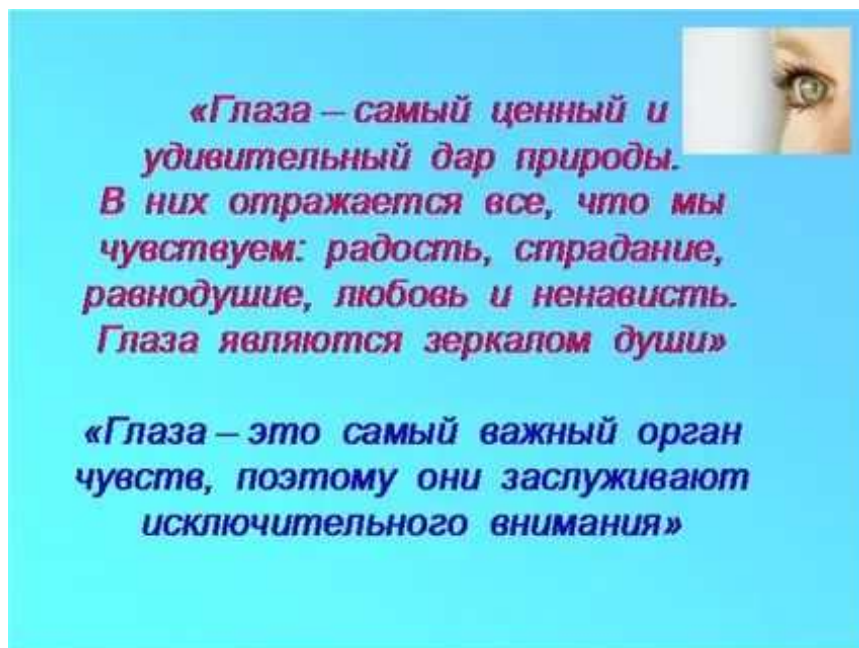


Зрительная гимнастика для развития зрительной функции у детей.



Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Важно проводить гимнастику 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. 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.

Организация специальных коррекционных упражнений

- Упражнения на развитие зрительного внимания;
- Упражнения на снятие зрительного утомления;
- Упражнения на развитие конвергенции и аккомодации;
- Упражнения на развитие глазодвигательных функций;
- Упражнения на развитие зрительно – моторной координации;
- Упражнения на развитие различительной способности;
- Упражнения на расширение поля зрения;
- Упражнения на совершенствование центрального и периферического зрения.



MyShared

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.



Условия проведения зрительной гимнастики.

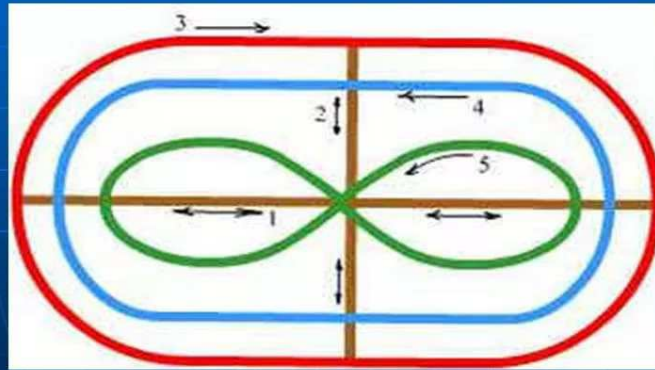
1. Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.
4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин в младших группах, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», «повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.



Схема зрительно-двигательных траекторий



Выполнить каждое упражнение 5-7 раз по порядку номеров

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Воспитатель прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения направленные на развитие зрительного анализатора.

Эффективность профилактики нарушения зрения

- ▮ Снимается напряжения мышц глазного яблока;
- ▮ Расслабление мимических мышц лица;
- ▮ Расслабление всего организма;
- ▮ Вырабатывается навык напряжения и расслабления;
- ▮ Вырабатывается умение «видеть внутренним взором»;
- ▮ Ребенок становится более спокойным и уравновешенным.

Гимнастика для глаз "Весёлая неделька"

Понедельник.

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

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Вторник.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Среда.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Четверг.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Пятница.

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

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Суббота.

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

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Воскресенье.

Закрывать 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).

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз

С уважением, учитель-дефектолог

Непеина Анна Михайловна.