

Гимнастика для глаз - многофункциональный метод коррекционной работы с детьми с нарушением зрения.

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества людей, страдающих нарушениями зрения. Всё чаще аномалии зрения встречаются у детей. У части из них данные нарушения – врождённые. В других случаях зрительная недостаточность развивается на фоне аномалий центральной нервной системы, обусловленных черепно-мозговыми травмами, антенатальной интоксикацией, последствиями перенесенных органических заболеваний центральной нервной системы. Часто возникновение нарушений зрения происходит из-за засилья в окружающем детей мире информационно-коммуникационных технологий, увлечения детей компьютерами и TV (и как следствие этого - снижение двигательной активности) и несоблюдения правил гигиены зрения.

Нарушения зрения в дошкольном возрасте разнообразны по клиническим формам, этиологии, патогенезу, степени выраженности дефекта и структуре нарушенных функций. Нарушение зрения в дошкольном возрасте, когда ещё не все функции зрительной системы сформировались, отрицательно сказывается, прежде всего, на остроте центрального зрения. Это затрудняет последующее формирование периферического и бинокулярного зрения, приводит к недоразвитию или нарушению глазодвигательных функций, затрудняет фиксацию взора, связанную с развитием функции адаптации. [5]

Известно, что дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. Характерная особенность таких детей – вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, сдерживается формирование зрительно-двигательных взаимосвязей. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, и как следствие этого, снижается познавательная активность, хуже усваивается материал на занятиях, интерес к занятиям падает, ухудшается самочувствие. У детей дошкольного возраста с нарушением зрения особенно велика опасность одностороннего развития, приводящего к диспропорциям в формировании некоторых взаимосопряжённых функций, таких как непосредственное чувственное восприятие объектов и словесное их обозначение, интеллектуальное развитие и физическое. В связи с этим актуальность приобретает разностороннее развитие таких детей. [5]

Основной контингент детских садов компенсирующего вида (4-го вида) составляют дети с амблиопией и косоглазием. Значительную часть времени пребывания детей в нашем дошкольном учреждении компенсирующего вида № 93 составляет лечебно-восстановительная и коррекционно-воспитательная работа. Для развития остроты зрения, фиксации взора, бинокулярного зрения применяется специальное аппаратное и компьютерное офтальмологическое

лечение. Но немаловажным методом коррекционной работы является систематическое использование гимнастики для глаз.

Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э. С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан в 1984 г.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии. [6]

Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. Выбор варианта упражнений зависит от рекомендаций инструктора ЛФК и психо-физического состояния ребёнка на занятии.

Гимнастика для глаз проводится на 10 - 11 минуте в течении 2 – 3 минут на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 17 – 18 минуте на занятиях первая половина которых не связана со зрительной работой. [6]

Зрительную гимнастику мы рассматриваем не только как лечебно-восстановительный метод воздействия, но и как коррекционно-развивающий. Многофункциональность этого метода заключается в том, что специальные упражнения для глаз сопровождаются словесными текстами. Содержание их разнообразно и соответствует теме того занятия, на котором используется тот или иной комплекс гимнастики. В процессе выполнения упражнений дети обучаются пространственной ориентировке (закрепляются понятия: право, лево, вверху, внизу, далеко, близко, вокруг и т.п.), у них закрепляется пространственная терминология (направо, налево, вверх, вниз и т. п.), обогащается словарь различными частями речи (соответствие текстов комплексов лексическим темам), развивается координация движений, физиологическое дыхание. Дети сидят в свободной позе, глаза плотно закрыты, все мышцы расслаблены, дыхание ровное. Использование в качестве фона спокойной музыки или звуков природы (пение птиц, журчание воды и т. п.) способствует решению ряда дополнительных развивающих задач, таких как: развитие слухового внимания («Что вы слышали?»), развитие воображения и связной речи («Опишите, что вы представили», «Представьте тот или иной предмет или явление и расскажите о нём».).

Одной из важных функций гимнастики для глаз является стимулирующая функция. В процессе выполнения комплексов упражнений снимается утомление с глаз, расслабляется зрительная система, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

Активный вариант зрительной гимнастики проводим с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика

выполняет дополнительно обще-оздоровительную функцию. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины, развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

Поскольку ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, то проведение гимнастики для глаз в игровой форме, в сопровождение стихов, позволяет более эффективно и легко решать поставленные педагогом коррекционно-развивающие задачи.

Упражнения для глаз используем на каждом занятии и при каждом длительном зрительном напряжении. Упражнения делаются до тех пор, пока они выполняются легко.

Принципы зрительных гимнастик:

- индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса детей к этому виду упражнений. [4]

Комплекс должен включать в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и упражнение на развитие какой-либо глазной функции.

Для большей эффективности рекомендуем использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветные пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взора на неподвижном или движущемся предмете. кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом при этом не напрягая зрение.

Упражнения для глаз часто сочетаем с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Специальные упражнения для глаз включаем в занятия по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Зрительная гимнастика – составляющая часть коррекционно-воспитательной работы. Она не существует сама по себе, но продолжает и дополняет различные виды этой деятельности, комплексно воздействуя на развитие ребёнка.

Умелое сочетание коррекционно-развивающих мероприятий с лечебно-восстановительными создаёт благоприятные условия для развития

неполноценной зрительной системы детей, повышает эффективность преодоления патологий зрения, и комплексно воздействует на общее развитие детей с нарушением зрения.

Упражнения, рекомендуемые для составления комплексов гимнастики для глаз.

Упражнения для снятия утомления с глаз, статического напряжения, расслабления зрительной системы.

- закрыть глаза, расслабить веки;
- направить, расфокусировать взгляд на горизонт или другой удалённый объект, не раздражающий глаза;
- посмотреть по горизонтали справа – налево, слева – направо;
- посмотреть вниз, вверх, задерживаясь в каждой позиции на 2-5 сек.;
- поочерёдно посмотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний, левый верхний и правый нижний угол, задерживаясь в каждой позиции на 1-5 сек.;
- круговые, вращательные движения по часовой и против часовой стрелки;
- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., зафиксировать взгляд;
- моргание;
- крепко зажмуриться;
- смотреть обоими глазами на палец, постепенно отдалять и приближать палец к глазам;
- «нарисовать» глазами восьмёрку, сначала расположенную вертикально, затем горизонтально.

Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости в органе зрения.

- плотно закрыть глаза на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз;
- закрыть глаза. Тремя пальцами слегка надавливать на глазное яблоко;
- закрыть глаза. Массировать глаза указательными пальцами;
- быстро моргать в течение 1 мин.;
- соединить рёбра ладоней и мизинцы. Наклонить голову, ладони положить на закрытые глаза (1 мин.)
- легко помассировать ладонями глаза. Чередовать надавливания, вращения, поглаживания и вибрации (1-2 мин.)

Упражнения для тренировки аккомодационных мышц.

- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., зафиксировать взгляд;
- обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу;

- вытянуть руку с поднятым указательным пальцем вперёд. Поочерёдно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удалённую точку, задерживаясь в каждом положении на 2-3 сек.;
- попеременно переводить взгляд с кончика носа на линию горизонта или удалённую точку.

Упражнения для развития остроты зрения амблиопичного глаза.

- чередование крепкого зажмуривания и широкого открывания глаз;
- сортировка мелких предметов по форме и цвету;
- закрыть глаза, массировать их круговыми движениями;
- смотреть прямо перед собой, перевести взгляд на зрительный ориентир, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25 -30 см., зафиксировать взгляд;
- обоими глазами смотреть на указательный палец левой руки, вытянутой вперёд, постепенно приближать палец к носу.

Упражнения для формирования сложных движений глазных мышц, улучшения координации движений глаз и головы.

- не поворачивая головы посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;
- поднять голову вверх, круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- поочерёдно смотреть на левый носок ноги и на потолок,
- в руках предмет, поднять его на уровень глаз, опустить вниз. Обоими глазами следить за предметом;
- двигать руками с предметом вправо – влево. Обоими глазами следить за ним.

Комплексы статичных пассивных упражнений для глаз.

Правило: «Смотреть нам удаётся, а голова всё время на месте остаётся».

№	Речевое сопровождение.	Движения глаз.
1.	Дети едут на машине, Смотрят на дорогу – Слева постовой стоит, Справа светофор горит.	Взгляд вдаль. Влево. Вправо. Круговые движения.
2.	По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут налево, направо, кругом – Свободны машины и ночью и днём.	Влево, вправо, кругом. Моргание.
3.	«Часы». Тик-так, тик-так,	Влево – вправо.

	<p>В доме кто умеет так? Это маятник в часах Отбивает каждый час. А в часах сидит кукушка У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга. А часы идут, идут, Никогда не устают. Если их не заведут, То они совсем встают.</p> <p>4. Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. У неё большие ветки, Вот такой ширины. Есть на ёлке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосёт в берлоге лапу.</p> <p>5. Осень! Осыпается весь наш бедный сад... Листья пожелтелые по ветру летят. Лишь вдали красуются Там, на дне долин, Кисти ярко – красные вянущих рябин.</p> <p>6. Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. Листья берёзы, листья осины, Листики тополя, листья рябины. Листики дуба мы соберем. Маме осенний букет отнесём.</p>	<p>Влево – вправо. То же. То же. Глаза широко открыты. Зажмуриться. Глаза широко открыть. Зажмуриться. Круговые движения – Справа налево, Слева направо.</p> <p>Закрывать глаза.</p> <p>Вверх.</p> <p>Влево. Вправо.</p> <p>Вниз. Закрывать глаза.</p> <p>Верх, вниз.</p> <p>Круговые движения. Взгляд вдаль.</p> <p>Закрывать глаза.</p> <p>Моргание.</p> <p>Вправо, влево. Вверх, вниз. Круговые движения. Взгляд зафиксировать на дальнем ориентире.</p>
--	---	---

Комплексы гимнастики для глаз с движениями.

Правило: «Следить за руками нам удаётся, а голова на месте остаётся».

	Речевое сопровождение.	Движения.
1.	<p>«Листочки». Листья осенние тихо кружатся, Листья под ноги нам тихо ложатся. И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят. И под ногами шуршат шелестят, Будто опять закружиться хотят.</p>	<p>Качать руками над головой влево, вправо. Присесть, взгляд вниз. Водить по полу руками вправо, влево. Встать, водить поочерёдно руками вверх, вниз. Покружиться.</p>
2.	<p>«Про медведя». Ходит по лесу медведь, Хочет сесть и посидеть. Где ж такое место есть, Чтобы мог медведь присесть? То высок пенёк, То торчит сучек, То мокрый мох, То мох пересох. Ох! То низкий пенёк, То густая тень, То узкий ров, То гнездо муравьёв. То кустарники. То речка – Нет свободного местечка. Эта сказка о медведе, О медведе-привереде.</p>	<p>Ходить как медведь. Присесть, встать. Отвести в сторону сначала правую, потом левую руки. Поднять руку на уровень груди. Поднять указательный палец правой руки вверх. Отвести правую затем левую руки в стороны. Опустить руки вниз. Провести дугообразно правой рукой слева направо. Соединить ладони на уровне груди. Опустить руки вниз, постепенно поднимать их до уровня груди. Отвести по очереди правую и левую руки в стороны. Закрыть глаза. Широко открыть глаза. Закрыть глаза.</p>
3.	<p>«Журавль». За болотом травушка зелёная растет. По воде журавушка, журавушка идёт.</p>	<p>Поднять руки вверх, потянуться. Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.</p>

<p>4.</p> <p>5.</p>	<p>Ой, как ноги высоко поднимает!</p> <p>Ой, как крылья широко раскрывает!</p> <p>Погулять он по травушке хочет, Не боится, что ноги промочит.</p> <p>«Теремок». Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>Он не низок не высок, не высок. Слева зайка, справа мишка. - Отодвиньте-ка задвижку! Слева ёжик, справа волк. - Нажимайте на замок! Зайка, мишка, ёжик, волк Открывают теремок.</p> <p>«Лебёдушка» (с лентами). Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт. Выше бережка головушку несёт. Белым крылышком помахивает. На цветы водичку стряхивает.</p>	<p>Поднять сначала правую ногу, согнутую в колене, затем левую ногу. Смотреть на ноги. Отвести в сторону сначала правую руку, затем левую. Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.</p> <p>.Сделать «крышу» руками над головой. Присесть, встать. Отвести руки вправо, влево. Сделать из пальцев замок. Отвести руки вправо, влево. Сделать из пальцев замок. Поморгать. Развести руки в стороны.</p> <p>Идти по кругу. Вытянут руки вверх. Взмахи попеременно правой и левой руками. Встряхнуть кисти рук.</p>
---------------------	--	--

Список литературы.

1. Венедиктова М. В. , Галкина Л. Н., Кайдалова Т. Н. Методическое пособие по проведению коррекционных занятий с детьми с нарушением зрения дошкольного возраста. Н. Нов., 2005.
2. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. М., Просвещение, 1990.
3. Лапш Е. А. Развитие связной речи детей 5-7 лет с нарушением зрения. М., Тв. Центр Сфера, 2006.
4. Мишин М. А., Тюбекина З. И. Зрительная гимнастика в условиях специального детского сада, как часть коррекционной работы учителя-дефектолога. ж. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. № 1 2000г., стр. 44.
5. Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения. Под ред. Земцовой М. И., М, Просвещение, 1978.
6. Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Н. Нов., 2001.
- 7 Смирнова И. В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М., Центрполиграф, 2004

