



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 46 «Солнышко»

298310, Республика Крым, г. Керчь, ул. Льва Толстого, д. 42

т. (36561) - 6-05-98

**Консультация для родителей  
*«Гимнастика для глаз как средство  
коррекции и профилактики  
зрительных нарушений у детей  
дошкольного возраста с нарушением  
зрения»***

Учитель-дефектолог Григорова Т.В.  
Педагогический стаж 25 лет (в должности 2 года)

*г. Керчь  
2024г.*

Ухудшение физического, психического и соматического здоровья детей с нарушениями зрения ведет к ослаблению процесса развития ребенка. Быстрое наступление утомления снижает работоспособность детей на занятиях. Особенно часто это происходит в осенне-зимний период, в условиях укороченного светового дня (пасмурные, туманные дни). Укороченный световой день ведет к затруднению восприятия окружающего мира. Мышцы глаз все время находятся в напряжении. Специалисты доказали, что использование разных видов гимнастики до занятий, во время занятий и в конце занятий – эффективное средство обеспечения работоспособности детей и борьбы с утомлением.

При использовании гимнастики (для глаз, пальцев, двигательных упражнений) организм активизируется, включаются дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости, начинают работать дополнительные сигнальные импульсы, заставляя мозг расслаблять или напрягать глазодвигательные мышцы, мышечную и скелетную системы.

Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозированно, с учетом нарушенных зрительных функций, под наблюдением врача-офтальмолога. Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний. Перенапряжение изнуряет и нарушает зрение. Глаза должны мигать быстро и часто. Они становятся неподвижными, когда устают. Путем специальных упражнений можно добиться того же эффекта, который дают очки, приближая или отдаляя фокус к сетчатке при близорукости или дальнозоркости.

Дети с нарушением зрения особо нуждаются в тренировке глазных мышц. Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения зрения.

При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:

- зрительная гимнастика проводится без очков;
- при выполнении упражнений сидеть (стоять) прямо, зафиксировать положение головы, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;
- между упражнениями и после их выполнения полезно часто поморгать глазами;

- начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;

- длительность проведения зрительной гимнастики – 1,5-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;

- частота занятий - 3-5 раз в день;

Мы используем разные виды зрительной гимнастики для глаз.

1. «Темное расслабление» (пальминг). Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь черного цвета в глазах. Наши ладони - превосходный инструмент для защиты глаз. Это упражнение, позволяя добиться полного затемнения, дает отдых глазам.

2. «Удивление». Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.

3. «Расслабление». Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.

4. «Моргание». Быстро открывать и закрывать глаза. Моргание способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам, таким образом, лучше сфокусироваться

5. «Вертикали». Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы).

6. «Горизонтали». Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая головы).

7. «Вращение». Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрывать глаза, отдохнуть.

8. «Метка на стекле». Смотреть то на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора.

9. Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная зрительная гимнастика. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаза, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной зрительной гимнастики проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками.

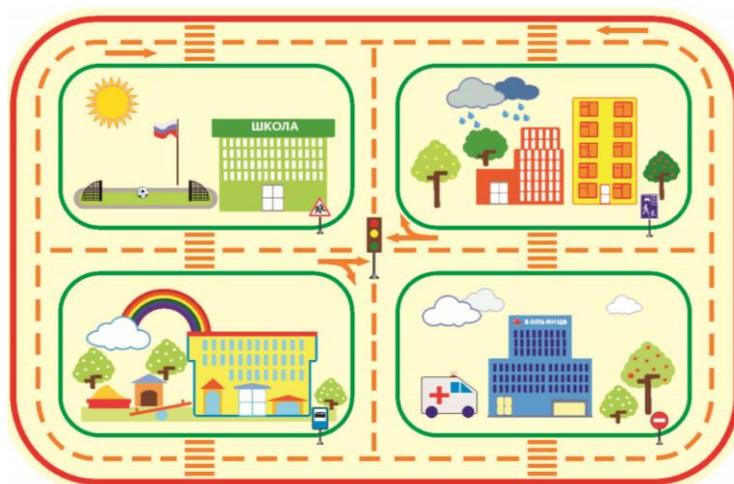
Комплексы зрительной гимнастики основаны на авторских методиках Э.С. Аветисова, Г.Г. Демиргогляна, В.Ф. Базарного и др. Упражнения разнообразны по форме и содержанию, выполняются эмоционально и носят игровой характер. В упражнения мы включаем игровые или сюрпризные моменты, стихи. Это не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, они помогают настроить его на позитивный лад, дать заряд бодрости на целый день.

Средства реализации зрительных упражнений:

- пальчики, ладошки (пальминг) ребенка;
- зрительные ориентиры;
- предметы;
- использование спортивного инвентаря;
- информационно-коммуникационные технологии;
- зрительные тренажеры.

Для активизации зрительной координации мы используем зрительные тренажеры. Один из таких тренажеров мы разработали совместно с педагогами группы (схема № 1).

Схема № 1



За основу мы взяли тренажер для коррекции зрения, разработанный группой ученых под руководством доктора медицинских наук профессора В.Ф. Базарного. С помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх-вниз, влево-вправо, по и против часовой стрелки. Создавая данный тренажер, мы постарались сделать его ярким, красочным, контрастным, привлекающим внимание и многофункциональным.

При работе со зрительным тренажером мы ставим следующие задачи:

- развивать глазодвигательные навыки детей: способность следить за объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева направо, сверху вниз и т.д.);
- развивать периферийное зрение, расширять боковой обзор: способность видеть то, что нас окружает;
- развивать навыки пространственной ориентации: способность судить о расположении одного предмета относительно другого;
- развивать навыки зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов.

Работу с тренажером мы проводим с использованием зрительного стимула, которым является предмет или цветная картинка, подобранные в соответствии с лексической темой данной недели. На кончике указки прикрепляем яркий предмет (или предметную картинку) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие. Обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения соответствующими словами. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. Упражнения выполняются стоя. При выполнении упражнений поощряем старания и результаты детей.

Зрительная гимнастика – это неотъемлемая часть коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением зрения. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь детей.