

Консультация на тему:
«Здоровьесберегающие технологии»

Подготовила:

учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2020г.

*"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел,
то во всяком случае, поддерживать
его высокий уровень здоровья вполне возможно"*

Академик Н. М. Амосов.

Что же такое “здоровьесберегающая технология” - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Использование здоровьесберегающих технологий становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушение зрения.

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями зрения направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

- сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования;
- укрепление психического и физического здоровья дошкольников.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Создание условий для полноценного и всестороннего развития детей на базе педагогических охранительных режимов, совершенствования предметно-развивающей среды.

2. Укрепление жизнеспособности детского организма через привитие культуры здоровья, укрепляющих потребностей и расширение возможностей их практической реализации.

3. Формирование представлений у детей о глазах и способах сохранения зрения.

4. Воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.

Признаки зрительных отклонений у детей

Учителю-дефектологу, воспитателю коррекционной группы, психологу и другим педагогам работающими с такими детьми, приходится исправлять не только зрительный дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи поможет использование здоровьесберегающих технологий. Не случайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной. С целью оказания детям компетентной помощи в нашем дошкольном учреждении проводятся мероприятия по следующим направлениям:

- коррекционно-оздоровительная работа;
- психолого-педагогическая коррекция.

Что же нужно знать, воспитателю, начиная работать с детьми, у которых имеются различные нарушения зрения: у детей с нарушениями бинокулярного зрения, такими как косоглазие, амблиопия и анизометропия, наблюдается снижение остроты зрения и контрастной чувствительности, неустойчивость фиксации взора, сужение поля зрения, нарушение пространственной ориентации и восприятия пространственного взаиморасположения объектов и т.д. Эти нарушения приводят к серьезным

проблемам анализа изображений на уровне зрительных центров мозга, приводящим к формированию неточных зрительных представлений об окружающем мире и снижению уровня развития наглядно-образного мышления. В результате у детей с нарушениями бинокулярного зрения наблюдается снижение уровня развития когнитивных зрительных функций (внимания и кратковременной зрительной памяти), зрительной работоспособности и др. Поэтому они, как правило, отстают от нормально видящих ровесников по темпу и качеству психического и интеллектуального развития.

Близорукость, или миопия. Начальным признаком близорукости является то, что ребенок, плохо, как в "тумане", видит предметы, объекты вдали. Ни родители, ни воспитатель не знают этого: дети же жалуются. Воспитатель должен обратить внимание на следующее: ребенок старается сесть поближе к доске или экрану телевизора; наклоняет голову к рабочей поверхности, ближе допустимой нормы, в норме это расстояние измеряется от локтя ребенка на рабочей поверхности до кончиков пальцев у виска; затем у него появляется привычка прищуриваться при рассматривании объектов, находящихся вдали.

При дальнозоркости зрительная работа на близком расстоянии затруднена: при чтении, рисовании, лепке появляются "нечеткость", "неясность", буквы "сливаются" поэтому ребенок старается сесть подальше от телевизора, отодвигает от себя лист бумаги и т.д.,

Амблиопия иначе называется "ленивый глаз" и характеризуется снижением зрения обоих или одного глаза. В последнем случае ребенок рисует, лепит, читает, конструирует, повернув несколько голову набок, стараясь задействовать лучше видящий глаз. Именно на это воспитатель и должен обратить внимание и направить, ребенка к окулисту.

Косоглазие, отклонение глазного яблока в ту или иную сторону, может быть паралитическим и содружественным. При паралитическом косоглазии отмечается неподвижность или ограничение глаза. У детей чаще встречается содружественное косоглазие: сходящееся - глаз отклоняется к носу и расходящееся - глаз отклоняется к виску.

Коррекционная работа

Коррекционная работа проводится по рекомендациям врача-офтальмолога в соответствии с особенностями общего развития и зрительного восприятия детей. Одним из основных коррекционных направлений является развитие зрительного восприятия, создание благоприятных условий для сохранения и улучшения здоровья детей. Начинать эту работу следует с того, чтобы для каждого ребенка с недостатками зрения определить место на занятиях. При светобоязни ребенка нужно посадить так, чтобы не было прямого, раздражающего попадания света в глаза. Дети с низкой остротой зрения занимают первые места. При сходящемся косоглазии ребёнку следует найти, место в центре. При разной остроте зрения обоих глаз, т.е. при разных зрительных возможностях ребенка сажают лучше видящим глазом ближе к центру, к воспитателю, который находится у доски или стенда справа, обязательно лицом к детям. Демонстрация пособий и изображений проводится на расстоянии не более 1 метра. Детям с низкой остротой зрения предлагают подойти поближе для рассматривания объекта, не торопиться при рассматривании изображений.

Во время занятий рекомендуется использовать специальную наглядность определенных размеров: более крупную для фронтальных демонстраций и строго дифференцированную индивидуальную, соответствующую показателями основных зрительных функций ребенка острота зрения, поле зрения и зрительной патологии близорукость, амблиопия и т.д.

При демонстрации цветных изображений должны соблюдаться определенные требования: нужно использовать яркие, насыщенные, контрастные, чистые, натуральные цвета: помидор-красный, огурец-зеленый, репка-желтая и т.д. Особенно это важно на начальных этапах работы с ребенком, когда зрительное восприятие страдает, из-за отсутствия эталона предъявляемого объекта, отсутствия "прошлого опыта".

При работе с сюжетными изображениями для отдельных детей с низкой остротой зрения следует исключить несущественные детали, которые не оказывают влияния на содержание и смысл сюжета.

Показывая дидактический материал, наглядные средства, необходимо учитывать не только его размеры и цвет, но и контрастность фона, на котором он находится; чаще использовать контур для того или иного объекта и указку.

Для выполнения зрительной работы вблизи плоскость рабочей поверхности желательно должна быть вертикальной (мольберт) или горизонтальной: в зависимости от вида косоглазия: при расходящемся косоглазии и дальнозоркости - горизонтальная, при сходящемся косоглазии, близорукости, глаукоме - вертикальная.

У детей со зрительными нарушениями темп ведения занятий должен быть снижен по сравнению с нормально видящими: таким детям требуется больше времени для первичного и повторного рассматривания предъявляемого материала. Каждый из них нуждается в индивидуальном, дифференцированном подходе. Для ребенка с близорукостью не показана работа, связанная с необходимостью различать мелкие детали. Ребенку с косоглазием, наоборот рекомендуются и мелкие мозаики, конструкторы, лабиринты, размельчение картинок по разным и одинаковым деталям,

ребусы и т.д. Ребенок с близорукостью легче будет воспринимать наглядность на доске.

В процессе занятий изобразительной деятельностью дальновзоркий ребенок, ребенок с амблиопией может использовать карандаши, а ребенку с близорукостью показаны фломастеры.

Обязательное частью любого занятия с детьми с недостатками зрения является проведение физкультминуток во время которых необходимо проводить специальную гимнастику для глаз.

Работая с детьми, имеющими нарушения зрения, необходимо учитывать аномалии зрения каждого ребенка и вызванные ими вторичные отклонения. Это требует особого индивидуального подхода к каждому слабовидящему дошкольнику. Детей с нарушением зрительных функций необходимо учить пользоваться всеми анализаторами.

Игра помогает развивать сохранные анализаторы, а также остаточное зрение. Например, в игре “Что в коробочке?”, “Чудесный мешочек”, “Угадай на вкус и запах”, “Разложи отдельно”, “Сказочная полянка” дети могут узнать предмет, включая в работу все органы чувств, развить вкусовые, тактильные ощущения.

Известно, что совершенствование мелкой моторики и тактильных ощущений играет в общем развитии ребенка далеко не последнюю роль. Детей мы учим через игру нанизывать бусы разного размера на нитку, на проволоку разной толщины, работать с контурами изображений, рисовать по точкам, дорисовывать изображения, рисовать крупой, выкладывать рисунки из различных предметов, конструировать из крупного и мелкого конструктора, что способствует развитию остроты зрения, коррекции

зрительного восприятия и развивает воображение. В этой работе обязательен индивидуальный подход.

Детям со значительно ослабленным зрением предлагаем для работы крупные предметы с большими отверстиями, крупный цветной конструктор, движущиеся предметы. В решении этих задач так же помогают игры с природным и бросовым материалом “Разноцветные крышечки”, “Угадай на ощупь”, “Проложи дорожку для зайки”, “Украсть божью коровку”.

Развивать координацию движений помогают плетение ковриков, работа с бумагой и с пуговицами, прищепками. Ребятам дошкольного возраста нравится выполнять задания для сказочных героев, работать под музыку.

Ежедневно во время перерыва между деятельностью детей провожу двигательную разминку, оздоровительные минутки, куда включаю гимнастику для глаз, имитационные движения, элементы самомассажа, упражнения для рук, стоп, осанки. Чрезвычайно важно для сохранения зрения правильно организовать физкультминутки и перерывы, следить, чтобы дети носили очки, окклюдеры.

Здоровьесберегающие компоненты

1. Элементы здоровьесберегающей технологии - занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети вначале могут стоять не более 2-3 минут. Затем длительность постепенно увеличивается.

2. Схемы зрительных траекторий - использую для разминок и упражнений на зрительную координацию - на стене располагаются различные зрительные

ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху вниз, при этом можно использовать лазерную указку.

3. Метка на стекле - позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости.

4. Пальминг - является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод использую на своих занятиях после зрительных нагрузок.

5. Развитие общей моторики - комплексы физминуток подобраны согласно теме занятия.

6. Су Джок терапия - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам.

Здоровьесберегающие методики

1.Методика Базарного В.Ф.

1. Применение зрительно-координаторных тренажей с меняющимися зрительно-сигнальными сюжетами - в различных участках группы фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам комнаты. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. (Приложение 1).

2. Применение плаката – схемы зрительно-двигательных траекторий.

На плакате с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки,

по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

Упражнение с применением этого плаката – схемы мы с детьми прозвали «Упражнение «8-ка В. Базарного».

3. Работа на занятиях по зрительному восприятию в прописях «по Базарному» (образно-каллиграфические прописи, на этапе проведения зрительного анализа нарисованной линии) и работа на стенде пальцевых прописей с целью снятия зрительного и мышечного напряжения и развития зрительно-моторной координации.

Во время проведения зрительного анализа нарисованных линий в прописях и на стенде дети работают и пальчиком, и указкой, и фломастером. В результате систематической работы была получена положительная динамика развития зрительных функций, уровня развития осязания (тактильных ощущений) и развития мелкой моторики детей.

- Проведение занятий в режиме смены динамических поз. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник.
- Ежедневное проведение на занятиях двух физкультминуток: для глаз и для расслабления различных групп мышц с использованием массажных ковриков.
- Использование технологии переключения ближнего зрения на дальнее. Поиск необходимой информации ребенок ведет на расстоянии, достигается это за счет максимального удаления от глаз ребёнка дидактического материала. Это способствует предупреждению общей утомляемости.

Занимаясь по методике В. Ф. Базарного могу сделать вывод:

- Методика позволяет создать условия для предупреждения и устранения близорукости;

- При систематическом использовании рекомендаций происходит положительный сдвиг в динамике развития зрения и психического состояния детей;
- Наблюдается возрастание интереса детей к занятиям;
- Наблюдается увеличение объёма выполненных заданий на занятиях.

2. Методика профессора Аветисова Э.С.

Аветисов Э.С. рекомендует сочетать комплексы зрительных упражнений с общеразвивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. (Приложение 2).

При выполнении каждого комплекса упражнений (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12. Вся система упражнений состоит из трех групп упражнений.

Очень часто в процессе зрительной гимнастики на занятиях я провожу с детьми упражнение «Маршруты для глаз» с использованием настенного панно и лазерной указки. Упражнение основано на фиксации взора на светящемся пятне на панно. Этот механизм помогает связать воедино сенсорный и моторный аппараты обоих глаз, способен обеспечить нормальное бинокулярное зрение.

Мои воспитанники очень любят играть в игры «Пчела» и «Дирижер», разработанные с опорой на рекомендации Э. Аветисова

- Игра «Пчела» заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на ней свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами. По команде

педагога «пчела садится ребенку на переносицу». Дети не должны упускать ее из виду.

- В игре «Дирижер» воспитанники представляют себя знаменитыми дирижерами. Они встают, берут в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начинают дирижировать. При этом они не отрывают глаз от кончика палочки, т.е. сопровождают глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки должны быть плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

3. Методики Ковалева В.А.

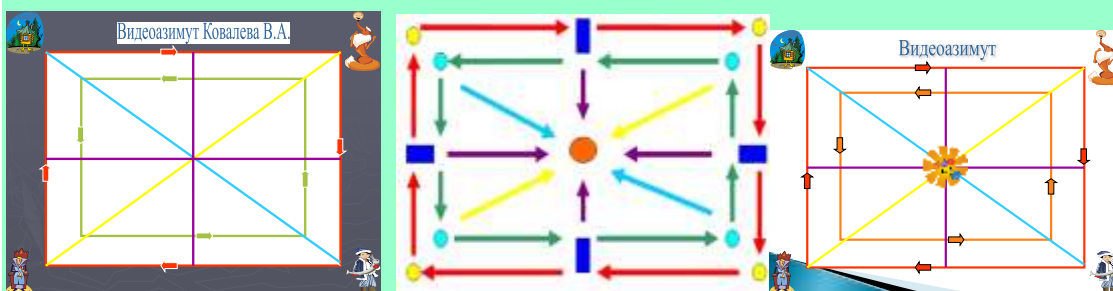
Первой физкультминуткой в системе является “запуск” глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия. Дети по команде педагога выполняют следующие упражнения:

1. Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву “с”. Время - 15 сек. Затем выполняются потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице. Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза. (Приложение 3).

Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза. Основная задача второй физкультминутки - продление периода высокой зрительной работоспособности на втором-третьем занятиях. Для этого дети на 15-ой минуте занятия по команде педагога (воспитателя) “рисуют” точкой взора прямоугольники по периметру рисунка тренажера “Видеоазимут” Упражнения меняются на “рисование” диагоналей прямоугольника и

вертикали.

Движения глазами осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормально видящий.



3 варианта рисунка – тренажа «Видеоазимут»

Для снятия утомления с аккомодационного аппарата хрусталика на последних занятиях и во второй половине дня использую тренажеры «Флажок», «Солнышко» или «Дорожка», позволяющие эффективно снижать степень утомления глаз при напряженном штриховании, рисовании.

Для улучшения осанки детей во время выполнения заданий в предметно-практической деятельности использую тренажеры - мешочки, наполненные различными крупами. Во время работы они у ребят лежат на голове. Сидит ребёнок правильно - мешочек не падает, как только склонился, то он падает с головки. Вот так ребята учатся себя контролировать самостоятельно.

Всю организацию коррекционно-развивающей работы я стараюсь построить с учётом физиологических принципов изменения работоспособности ребёнка:

- сделать облегчённой начало каждой учебной недели;
- в ходе проведения занятий сложный материал изучается лишь тогда, когда работоспособность детей достигла высшего уровня;

- рационально чередуется учёба и отдых детей; работа зрительного анализатора и сохранных анализаторов

В качестве приёма здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на занятиях. При этом каждый ребёнок получает от процесса познания нового и закрепления пройденного материала только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

4. Авторские комплексы игровых упражнений

Игровое упражнение «Вижу я, видишь ты».

Цель: активизировать внимание детей на индивидуальных особенностях зрительного восприятия.

Описание игры. Детям предлагается ряд картинок для выявления индивидуальных особенностей восприятия (молодая или старая женщина, заяц или утка и т. п.)

Игровое упражнение на развитие глазомера.

Цели: развивать глазомер детей; учить соотносить величину предметов, длину отрезков и т.п.

Описание игры. Детям предлагается выполнить ряд заданий (одновременно могут выполнять несколько детей):

- пометь карандашом центр круга;
- раздели прямоугольник пополам;
- проведи линию такой же длины;
- отрежь полоску такого же размера;

- выложи такую же фигуру.

Затем проверить, насколько верно и точно выполнено задание и по необходимости дать рекомендации.

Игровое упражнение "Рисование носом"

Цель: укрепить глазные мышцы.

Описание игры: Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект. Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

5. Опыты для детей с нарушением зрения

Опыт № 1.

Цель: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

Описание. Детям предлагается рассмотреть зрачки друг у друга сначала в освещенной комнате, а потом задергивают шторы/выключить свет чтобы создать полумрак. Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света, в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать предметы в сумерках. Подчеркнуть, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут различить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток-палочек.

Опыт № 2. "Слепое пятнышко" в глазу.

Цель: показать, что при попадании изображения на «слепое пятно» человек перестает видеть данное изображение.

Описание. Ребенку предлагают смотреть одним глазом на крестик в левом углу карточки, второй глаз закрыть ладошкой. Держите рисунок на расстоянии 30 см от глаза. Медленно приближайте рисунок к глазу, не прекращая смотреть на крестик. Непременно наступит момент, когда чёрный круг справа бесследно исчезнет, хотя обе окружности будут отчётливо видны.

Опыт №3. «Дырка в руке».

Цель: развитие объемного зрения.

Описание. Сверните в тонкую трубочку лист бумаги (из тетради) и дайте ребенку посмотреть в нее правым глазом на свою руку. Левый глаз тоже должен оставаться открытым! Опыт продолжать пару секунд... Через пару секунд ребенок увидит, что в его руке дырка! В чем дело? Каждый глаз видит свою картинку, а мозг старательно совмещает их. Таким образом формируется объемное зрение, и мы можем различать на каком расстоянии от нас находятся разные предметы. Левый глаз видит окружающие руку предметы, правый - видит только маленький участок твоей руки, а мозг сопоставляет эти картинки. Вот и дырка в руке.

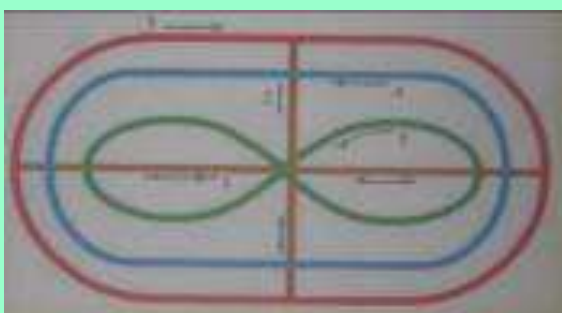
Заключение

Регулярное проведение коррекционных занятий с использованием методов и приемов здоровьесберегающих технологий показало, что: у детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение; активнее развивается общая, мелкая моторика и координация движений; повышается познавательная активность, улучшается психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей; улучшаются соматические показатели здоровья дошкольников.

В заключение я хочу сказать, что используя, ведущий для ребенка, игровой вид деятельности, мы можем подарить ему здоровье, делая это интересно, весело и на всю жизнь.

Приложение 1

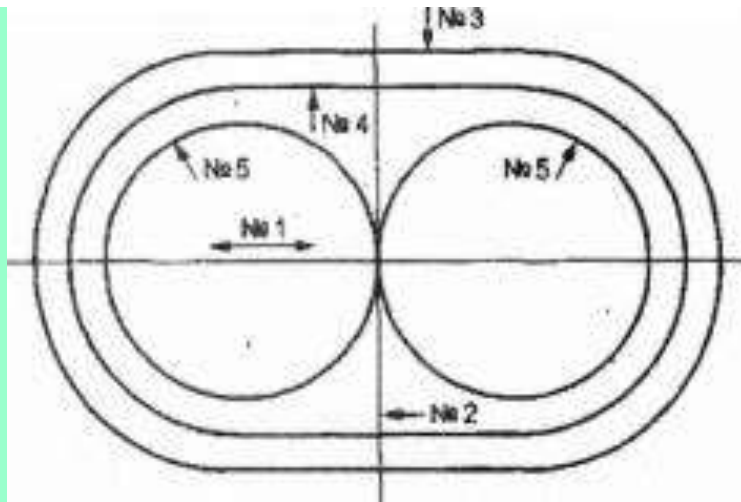
Методика работы на статичном тренажере «8-ка В. Ф. Базарного»



Для профилактики близорукости и замедления ее развития использую специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажер, схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой и против часовой стрелки, по внешнему и внутреннему овалам, по кругам в центре. Каждая траектория отличается от остальных цветом. Упражнения выполняются стоя.

Изготовление плаката – схемы:



Плакат-схему зрительно-двигательных траекторий лучше всего изготовить в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок укажите основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: №1, 2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый.

Методика занятий по тренажеру

Режим № 1.

Режим произвольного зрительно-моторного "скольжения" по траекториям. Как показал опыт, ребенок периодически произвольно включается в такой самотренаж. Учитывая, что схема выполнена яркими цветными линиями, которые привлекают "на себя" внимание, становятся за счет этого зрительно-ориентирующими доминантами в произвольной зрительно-моторной поисковой экспрессии.

В этих условиях орган зрения, находясь в свободе произвольного поиска, каждый раз при взгляде вверх вступает в моторное взаимодействие с гармонической пластикой линий, произвольно как бы "скользит" по ориентирующим траекториям, настраивая свою моторику на гармоничный строй.

Режим № 2.

Дети периодически становятся в центре под схемой-тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующее упражнение. При этом они выполняют непроизвольно-сочетанное движение глазами, головой и туловищем.

Кратность: примерно по 10-12 движений по каждой траектории (по "овалам", по "восьмерке" и по "кресту"). Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности занятия, а также от характера зрительной работы. Например: в процессе выполнения тонко координированных зрительных операций рекомендуется выполнять упражнения через каждые 15 минут.

Режим № 3.

Дети, фиксируя взором траектории, в начале учатся "обходить" схемы-траектории, а затем "обегать". Такие упражнения рекомендуется выполнять примерно через каждые 1-1,5 часа.

Режим № 4.

Занятие проводится на специально изготовленной карте-схеме. Карта размещается на стене напротив лица. Занятие заключается в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии.

Методика использования зрительно - координаторных тренажей

Все упражнения базируются на зрительно – поисковых стимулах: дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Дети должны стоять прямо, не сдвигая ног с места.

Продолжительность выполнения упражнений 1,5 – 2 минуты. В четырех вертикальных углах групповой комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание образно – сюжетные изображения. Обязательным

моментом является то, что под каждой картинкой помещается одна из цифр 1-2-3-4 в соответствующей последовательности.

Методика использования статичных зрительно - координаторных тренажей

Схема – тренажер находится в центре стены (прямо перед глазами ребенка).

1. Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится прямо перед тренажером.
2. Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы, движением одних глаз проследить траекторию движения сказочного героя, насекомого, машины и т.д. очень важно сделать акцент на то, чтобы дети стояли прямо, не сдвигая ног с места и не поворачивая головы.
3. Педагог предлагает переводить взор с одной зрительной метки на другую под счет.
4. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно – в случайном порядке.
5. Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.
6. Продолжительность выполнения упражнения – 1 минута.
7. Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы дети не поворачивали головы.

Методика использования индивидуальных подвижных зрительно - координаторных тренажей

Схема-тренажер находится в вытянутых руках на уровне глаз ребенка. При выполнении упражнения дети следят за движением предмета только движениями глаз. Дети должны стоять прямо, не сдвигая ног с места.

1. Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится прямо у рабочего места.
2. Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы, движением одних глаз проследить траекторию движения бабочки, звездочки, солнышка и т.д. Очень важно сделать акцент на то, чтобы дети стояли прямо, не сдвигая ног с места и не поворачивая головы.
3. Педагог предлагает переводить взор за движущейся меткой (направления движения предмета (и глаз): вверх – вниз, влево – вправо, по кругу (по часовой или против часовой стрелки).
4. Скорость слежения за двигающейся меткой не должна быть большой. Переводить взор надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.
5. Продолжительность выполнения упражнения – 1 минута.
6. Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы дети не поворачивали головы.

Систематические занятия способствуют кроме снятия зрительного утомления и тренировки мышц глаза, стабилизации психоэмоционального развития детей в целом (снижение утомляемости, избыточной нервной возбудимости).

Методика работы на стенде пальцевых прописей

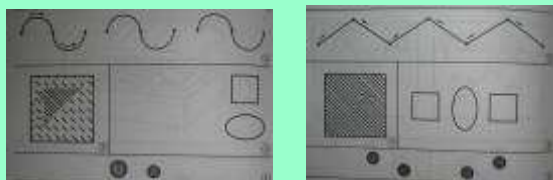
Цель работы на стенде пальцевых прописей - развитие свободы пластического жеста (графического движения), развитие зрительно-моторной координации, снятие мышечного напряжения с кистей и пальцев рук

Стенд пальцевых прописей – это простейший тренажер. Он представляет собой лист с нарисованными на нем различными узорами, которые, с одной стороны, фиксируются на жесткой поверхности, с другой - прикрываются тонкой прозрачной калькой (в 1-2 слоя). Занятия заключаются в свободном и энергичном обведении пальцами линий каждого заданного образа. Для жесткой фиксации пальцевых прописей можно использовать жесткую поверхность (поверхность должна быть слегка наклонена в среднем на 16-18°).

Во всех случаях должны быть соблюдены следующие условия работы на стенде пальцевых прописей:

- Рабочая поверхность тренажера должна быть наклонной;
- Высота нижнего края тренажера должна быть на уровне груди ребенка;
- Упражнение в течение 1-2 минут должно предшествовать любому тонко координаторному действию (лепке, аппликации, рисованию, работе в технике «Изонить»);

Методика проведения упражнений в образно – каллиграфических прописях



Дидактический материал представляет собой графические задания, при выполнении которых у ребенка совершенствуются навыки точных движений руки под контролем зрения, развитие свободы пластического жеста,

зрительно-тактильной координации, происходит развитие зрительных операций и умений.

Знакомство ребенка со способами выполнения задания происходит в форме сотрудничества: педагог вместе с ребенком анализирует рабочее поле, выделяя те элементы изображения, которые ему будет необходимо удерживать в поле зрения или прослеживать при выполнении практического действия руки. С этой целью необходимо активизировать зрительно-моторную память, предлагая ребенку выполнить задание, используя в качестве инструмента сначала свой пальчик, затем указку, карандаш и на последнем этапе - фломастер.

Методика выполнения упражнений, рекомендованных Э. Аветисовым

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости) (исходное положение в двух первых группах упражнений — сидя).

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления глазодвигательных мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так — 8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении и повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации – способности хрусталика менять форму, т.е. становиться более или менее выпуклым и соответственно сильнее или слабее преломлять попадающие в глаз лучи солнца.)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». В групповой комнате заранее на оконное стекло прикрепляется на уровне глаз ребенка зрительная метка, расстояние от глаз до метки не менее 0,5 метра.

Ребенок должен смотреть на метку и переводит взгляд далеко вперед, при этом голова должна быть неподвижной.

1. Детям дается задание посмотреть на метку на стекле и плавно перевести взгляд далеко вперед и найти на окне напротив другую зрительную метку или зафиксировать свой взгляд на определенном объекте.
2. Дети должны выполнять упражнение, стоя, педагог предлагает переводить взгляд с одной метки на другую (близко – далеко) под счет.
3. Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксации глаз.
4. Продолжительность выполнения упражнения – 1 минута.
5. Дети должны смотреть на метку, не снимая очков, обоими глазами 1-2 секунды, затем перевести взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводить взор то на метку, то на объект.
6. Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы дети не поворачивали головы.
7. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

Применение способа фиксации светящегося объекта с целью восстановления бинокулярного зрения, снятия зрительного напряжения по методу Э.С. Аветисова

Этот механизм помогает связать воедино сенсорный и моторный аппараты обоих глаз, способен обеспечить нормальное бинокулярное зрения.

Ребенок должен находиться на расстоянии 1-2 метров от тест – объекта (от офтальмотренажера) и должен фиксировать светящийся объект диаметром 1-0,5-1 см, который передвигается по полю офтальмотренажера в различных направлениях (использование лазерной указки)

(→ ← ↓ ↑ ↔ ⇕ ○).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты.

Дети должны выполнять упражнение, стоя.

Скорость передвижения светящегося объекта по полю не должна быть большой. Дети должны переводить взгляд медленно.

Методика работы с тренажерами В. А. Ковалева

Массаж активных точек лица.

Первой физкультминуткой в системе методики В.А. Ковалева является “запуск” глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия. Дети по команде педагога выполняют следующие упражнения:

1. Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву “с”. Время - 15 сек. Затем выполняются потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице. Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза.

2. Основная задача второй физкультминутки - продление периода высокой зрительной работоспособности на втором занятии. Для этого дети на 10-15-ой минуте занятия по команде воспитателя “рисуют” точкой взора прямоугольники по периметру рисунка *тренажера “Видеоазимут”*. Упражнения меняются на “рисование” диагоналей прямоугольника и вертикали. Движения глазами осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормальновидящий.

Этот тренажер выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на шпите из фанеры, на чертежном листе. Его размеры от 30x42 до 140x330 см. Он служит развитию конвергенции, являясь синтезом идей

тренажеров «Флажок», «Звездочка» и других подобных им. Первый внешний прямоугольник нарисован красным цветом, рисунок создают красные стрелки, дающие направление по часовой стрелке. Внутри красного нарисован зеленый прямоугольник. Стрелки показывают направление движения и другую сторону. Диагонали желтого и голубого цветов, а вертикаль и горизонталь – фиолетовые. По углам тренажера целесообразно расположить рисунки фигур героев мультфильмов, спортивную символику. Это опорные точки для Фиксации точки взора. Возможен домашний тренажер-плакат. Он поможет снять зрительное утомление во время выполнения домашних заданий или на коррекционных занятиях дома.

Схема упражнений для тренажера:

1. Обежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для дошкольников – 4 движения полного цикла.
2. Обежать взором зеленый прямоугольник.
3. Обежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.

Скорость бегания каждый, определяет сам. Необходимо темп держать выше среднего. Расстояние до тренажера от глаз равно его ширине. Старайтесь не двигать головой. При обучении малышей тренировочным движениям глазами используйте указку, но только на первом этапе. Если на тренажере нарисованы картинки (опорные точки), можно называть их для облегчения освоения детьми программы движений глазами.

Тренажер «Дорожка».



Тренажер «Дорожка» – лист белого картона размером 18х4- см, на нем нарисована дорога (вид сверху). Дорога с двухсторонним движением, постепенно сужается к линии горизонта. На дороге автомобили, вокруг дороги деревья и дома. Если положить дорогу на стол перед собой и так, чтобы она уходила от вас, то возникает возможность «пробежать» глазами по дороге в одну сторону от себя и к себе. Так нужно делать 20 раз для малыша 4-7 лет.

Упражнение «Флажок».

Мы можем тренировать конвергенцию (следящие движения глаз в горизонтальной плоскости) и аккомодацию (движения глаз в глубину от себя и к себе) таким упражнением как упражнение «Флажок»



Тренажер — флажок на длинной ручке, ее длина 80 – 90 см., ткани полотнища ярко-красный.

Задача педагога – стоя лицом к воспитанникам, двигать полотнище флажка по прямым линиям перед собой, «рисую» в пространстве перед собой фигуру прямоугольника со сторонами не менее 1м х 2м. Дети следят за флажком одними глазами, не двигая головой, «рисуют» 4-6 раз один прямоугольник, затем рисуем его в другую сторону столько же раз. Потом в прямоугольнике обозначим диагональ (4-5 раз), вертикаль и горизонталь, дозировка 4-5 движений вверх-вниз, затем вправо-влево. Рекомендуется широкая амплитуда движений в среднем темпе, остановки флажка в опорных угловых точках обозначаемой фигуры.

Варианты упражнений с флажком:

Упражнение «Ромашка» - «рисовать» в воздухе круг из 30-40 движений по диагонали, через воображаемый центр окружности. Дети сопровождают взором каждое движение флажка.

Упражнение «Восьмерка» - довольно сложное по характеру движения. Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку. Данное упражнение выполняется по кругу. В данном упражнении мышцам глаз приходится выполнять работу ступенчатого типа, движения флажка должно быть медленным. Выполнить 5-6 восьмерок для малышей и 10-15 для начальной школы.

Упражнение «Ромбик» - медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 – 15 рисунков,

Упражнение «Пила» - двигаясь перед столами, за которыми работают дети, рисовать над головами детей рисунок пилы, четко прорабатывая углы внизу и вверху. Делать 1 минуту.

Упражнение «Змейка» - выполняется как и предыдущее, но без обозначения углов, они плавно округляются, делать медленно 1 минуту.

Упражнение «Оса» - педагог ходит по группе с тренажером, детям разрешается движение головой при сопровождении флажка взором. Дети следит только глазами за тренажером тогда, когда педагог находится перед ними, т.е. не заходят за их спины. Как только это происходит, дети начинают следить глазами и поворачивают голову вправо или влево.

Тренажер «Солнышко»

Для его изготовления нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи. Он применяется даже для детей ясельного возраста. Надев рукавички – тренажер, разводите руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре перед детьми. Затем начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Дети видят только одно солнышко на ладонях. Таким образом, они переводят точку взора, держа

голову неподвижно. Необходимо контролировать выполнение задания, глядя в глаза детям.

Схема тренажера: вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони. Затем ставим руки в положение в сторону – вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывает диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения, затем меняем положение рук и снова проводим тренаж. Таким образом, мы заставим сокращаться и расслабляться все глазораздвигательные мышцы ребенка. Хотя мы развиваем конвергенцию, но можем воздействовать этим тренажером и на аккомодацию. Поставим одну руку перед собой, стоя перед ребенком ясельного возраста, раскрытая ладонь сжимается и убирается на 40-50 см к нам и снова раскрывается. Ребенок видит объект, постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.