

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №7 «ЯРОСЛАВНА»
Алтайский край город Рубцовск

658223 г.Рубцовск , проспект Рубцовский, 55
Тел.(38557) 4-68-59, 4-60-18, 4-58-00
e-mail: crr-ds7@mail.ru

Консультация

**тема: «ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ
С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ»**

подготовила:

учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2023г.

«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ»

Насколько большое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения? Чтобы выяснить это, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам - наружным и внутренним.

Наружные мышцы глаза (их шесть или три пары) придают глазам положение и фиксируют глаз, способствуют правильной установке зрительных осей, т.е. направляют взгляд вверх, вниз или в любую сторону. Нормальная работа глаза требует его подвижности. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, при отсутствии тренировки теряют свою работоспособность. Возьмём, к примеру, мышцы рук или ног. При отсутствии тренировки эти мышцы становятся слабыми, вялыми, дряблыми. И напротив, жевательные мышцы, например, тренируясь ежедневно и многократно, всю жизнь находятся в прекрасной рабочей форме.

В такой же рабочей форме следует держать и мышцы глаз.

Ко второй группе мышц глаза относятся те, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдали. При длительной работе вблизи, например, при письме школьников или на компьютере, или при работе в тетрадях эти мышцы находятся в постоянном напряжении, которое может привести к спазму аккомодации. Это, в свою очередь, может способствовать развитию близорукости. Следовательно, и эти мышцы следует укреплять и тренировать, и давать им отдых.

Таким образом, зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. Т.е., зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Необходимо отметить, что есть ряд врачей, которые считают зрительную гимнастику средством лечения глазных заболеваний: астигматизм, близорукость, дальновзоркость и др. К ним относятся Уильям Бейтс, разработавший в 20-е годы двадцатого века комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения.

Официальная наука не считает гимнастику средством лечения глазных болезней, но признаёт её огромное влияние на профилактику и снятие зрительного утомления.

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. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

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.

ПАЛЬМИНГ

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

НА ПРОГУЛКЕ

Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др.

«Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз (метод Бейтса).

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

2. Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

3. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

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

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

5. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

6. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

4. Зрительная гимнастика в стихах.

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!