

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: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»

подготовила:

учитель-дефектолог Литвиненко И.С.

2024г.

Упражнения для профилактики нарушения зрения.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер; необходимо, чтобы представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности.



1. Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по сортировке и нанизыванию бус. Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить. При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2. В отдельную группу выделены упражнения для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

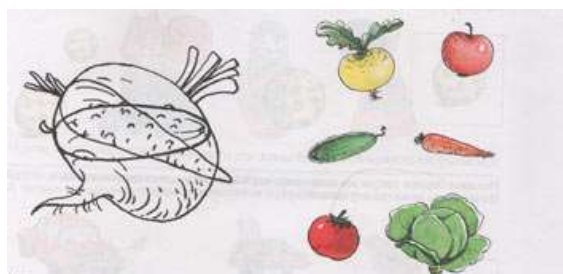
3. Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие игры «Лабиринт». Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

4. Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

Детям даю задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением. Поверх изображения калька. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

5. Конечной целью лечения косоглазия является выработка бинокулярного и стереоскопического зрения. Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: «Силуэт». Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

6. Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра «Путаница». Ребенку показывают изображение картины с различными наложениями друг на друга овощей, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.



Назовите справа овощи, которые спрятались в путанице.



Назовите предметы, которые спрятались в чайнике.

7. Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым. Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец. При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

8. Метка на стекле (По Аветисову). Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

9. Пальминг (автор У.Бейтс). Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз.

Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

10. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:

- У детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
- Повышается познавательная активность, улучшается психо – эмоциональное самочувствие и здоровье детей.

Берегите зрение!