Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 муниципального образования Каневской район

АВТОРСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Зрительные гимнастики – как средство профилактики нарушений зрения у детей дошкольного возраста.

Автор:
учитель-логопед
Тюрнина Ирина Лифоновна.

ст-ца Каневская 2021г.

Содержание

Введение -цели, задачи, результаты	стр 3-4
Теоретическая часть -научно-педагогическое обоснование содержания пособия	стр 5
Практическая часть -систематизированный практический материал, рекомендации	стр 6-20
Заключение	стр 20
Список литературы	стр 21

Введение

Гимнастика для глаз занимает важное место в коррекционно - развивающей работе в группах для детей с косоглазием и амблиопией. Для того, чтобы заставить «ленивые» глаза трудиться, необходимо стимулировать зрительную активность.

Цель: включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Задачи:

1. Развитие перцептивных действий (прослеживающие движения глаз, зрительная фиксация)
2. Развитие мышц глазодвигательного аппарата.
3. Улучшение процесса аккомодации.
4. Улучшение циркуляции крови в органе зрения.
5. Развитие зрительного внимания.

Общие рекомендации по проведению зрительной гимнастики:

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз сидящих детей или на уровне глаз стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

Для зрительной гимнастики можно использовать индивидуальные мелкие предметы или зрительные ориентиры на мини-указках. Объекты для слежения предъявляются в медленном темпе, голова ребенка в ходе выполнения прослеживающих действий остается неподвижной. Примерные направления движения глаз:

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

Условия: Для проведения не требует специальных условий.

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и

средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день со всеми детьми или индивидуально.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

Правила проведения зрительной гимнастики.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила: - всегда снимать очки - сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их - следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным - сосредоточить все внимание на глазах - после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Гимнастика для глаз полезна не только для детей с нарушениями зрения, но и для нормально видящих детей. В современных условиях наши дети очень много времени проводят у телевизора, за компьютером, т.е. напрягают свое еще несовершенное зрение. Поэтому надо учить детей рационально использовать свои зрительные возможности с раннего детства. ***Профилактический эффект от зрительной гимнастики достигается при постоянном ее проведении!***

Теоретическая часть

По мнению Г.Г. Демирчогляна, педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения. Психическое развитие детей с нарушениями зрения, так же как и зрячих, подчинено общим законам возрастных изменений и протекает в условиях ведущей для каждого возраста деятельности, благодаря которой формируются новые психические образования и зона ближайшего развития ребенка. Коррекционно-развивающая работа -важнейшая сфера деятельности специалистов, включающая: развитие процессов компенсации, исправление и восстановление нарушенных функций, сглаживание недостатков познавательной деятельности, поиск потенциальных возможностей в становлении личности слепых и слабовидящих детей (М.М. Земцова, Ю.А. Кулагин, Л.И. Солнцева, В.П. Ермаков и др.). Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика. Чтобы понять, какое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам - наружным и внутренним. Наружные мышцы глаза (их шесть 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. Ко второй группе мышц глаза относятся те, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдали. При длительной работе вблизи, например, при работе на компьютере, или при работе в тетрадях по Е.В. Колесниковой по математике и грамоте в детском саду 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 или многоцелевое значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного переутомления и снижения остроты зрения.

Практическая часть

В ходе организованной деятельности необходимо использовать комплексы зрительной гимнастики двух видов:

1. Комплексы упражнений, направленные на стимуляцию и развитие зрительных функций.
2. Упражнения, направленные на снятие зрительного утомления, которые используются на занятиях с большой зрительной нагрузкой на близком расстоянии (например, занятия по подготовке к обучению грамоте, по развитию микроориентировки)

Авторские комплексы зрительной гимнастики

1. **«Чашка и блюдце»**

Поссорились чашка и блюдце,

Дзынь - дзынь

(зажмуривание глаз - 2 раза)

Сейчас они разобьются.

Дзынь - дзынь

(зажмурить глаза)

Чашка - с полки,

(взор вверх)

На полу - осколки.

(взор вниз)

Справа -уборка и слева уборка.

(перевод взора справа налево)

Блюдце - с полки,

(взор вверх)

На полу - осколки,

(взор вниз)

Слева -уборка и справа -уборка.

(перевод взора слева направо)

2. «Совушка - сова»

Совушка- сова, большая голова

(Дети рисуют пальчиком большой круг и следят взором за

движением руки)

Днем хлоп-хлоп глазами,

(зажмурить глаза и открыть)

Ну а ночью точно знаем

Высоко сова сидит,

(взор вверх)

Зорко вниз она глядит

(взор вниз)

Смотрит вправо, смотрит влево-

(взор переводить в указанных направлениях)

И охотится очень умело

(повторить движения глаз вправо- влево)

3. «Снегопад»

Тихо, тихо снег кружится

Посмотри, не ленись

(взор по кругу)

И на землю он ложится

Сверху- вниз, сверху -вниз

(перевод взора : вверх- вниз- 2 раза)

Стало все вокруг бело:

Справа, слева. Справа, слева

(перевод взора справа налево - 2 раза)

Даже ночью светло

(закрыть глаза)

Справа, слева. Справа, слева

(движения глаз в указанных направлениях под закрытыми веками)

4. «Наша ёлка»

Вот так елка, просто диво!

Как украшена красиво!

Справа - шар, а слева - дом

(перевести взор справа налево)

Справа -шишка, слева - гном.

(перевести взор справа налево)

Наверху звезда горит

(взор вверх)

Снег под елкою блестит

(взор вниз)

Огоньки бегут сверкают

(зажмурить и открыть глаза)

Нашим глазкам спать мешают.

(закрыть глаза и подержать их закрытыми)

5. «Солнышко»

Организация проведения: В руках у детей указки с изображением солнышек. В руках педагога - предметные картинки для последовательной демонстрации их детям.

Описание:

1. ***Вышло солнышко гулять,***

Стало землю согревать.

(дети перемещают указки по кругу по часовой стрелке, следя за траекторией движения)

2. ***Вверх и вниз, по сторонам,***

(дети перемещают указки в данных направлениях)

3. ***Дарит лучики друзьям.***

(указки дети держат перед собой)

3. ***Лучик - зайке, лучик- мишке, лучик – ёлке и мартышке***

(дети последовательно переводят взор с близкого расстояния — с солнышка, на дальнее - на предметные картинки)

4. ***Всех теплом своим согрело***

(слежение за указками по кругу)

И за тучку улетело

(дети опускают указки и закрывают глаза)

6. «Колобок»

Организация проведения: у педагога в руках игрушка или предметная картинка «Колобок».

Описание:

1.Колобок – румяный бок

(демонстрация объекта на уровне глаз детей)

2.Скок с окошка на лужок,

(объект перемещать по направлению «вверх - вниз»)

3.Вверх и вниз, наискосок,

(объект перемещать по диагонали сверху - вниз)

4. Покатился он в лесок.

(перемещение объекта по кругу, по часовой стрелке)

5. Встретил волка, встретил мишку (перемещение объекта вправо- влево)

6. Встретил зайчика - трусишку **(перемещение взора вправо - влево)**

7. ***А красавицу - лису обежал он за версту***

(перемещение объекта по кругу, слежение глазами за движением)

7. Листок и ветерок

(упражнение для развития глазодвигательных мышц)

Ветер листик

Вверх- вниз,

(дети переводят взор сверху вниз - 2 раза)

Листик с ветерком играл

Вправо-влево улетал.

Вот так, вот так.

(дети переводят взор вправо-влево - 2 раза)

Ветер листик закружил

(перемещение взора по часовой стрелке)

Листик с небом подружил

(перемещение взора против часовой стрелки)

8.Флажок

(упражнение для развития глазодвигательных мышц)

Вариант 1 для малышей - флажок в руках у педагога

-Вот мой флажок

Вот так, вот так

(педагог отводит руку с флажком вправо- влево, дети следят за движением флажка)

Флажок мой поднимается

Вот так, вот так

(перемещение флажка вверх-вниз)

Вот так флажком своим машу,

Вот так, вот так

(перемещение флажка по часовой стрелке и против)

Теперь тихонько опущу

Вот так, вот так

(закрыть глаза)

Вариант 2 для старших детей - у каждого ребенка свой флажок.

9.Гимнастика для глаз в стихах

(данный комплекс проводится без предметов, когда дети уже хорошо выполняют все глазодвигательные упражнения)

Мы - внимательные дети,

Замечаем все на свете

Вверху - солнышко лучистое - взор вверх

Внизу - речка серебристая - взор вниз

Справа - лес, а слева - дом. - перевод взора вправо , влево

Все глазами обведем, - движения глаз покругу

И опять смотреть начнем.

Вверх - на облако пушистое - взор вверх

Вниз – на травку шелковистую - взор вниз

Справа — реки, слева - горы,- взор последовательно вправо и влево

Справа — степи, слева - море.

Все по кругу обведем. - движения глаз по кругу

Все увидим, все поймем!- крепко зажмурить и открыть глаза

10. «Опята»

На пеньке, и под пеньком- дружные ребята.

(взор вверх и вниз)

Справа, слева за пеньком спрятались опята.

(взор вправо-влево)

Круглые шляпки в корзинке лежат,

(пальчиком нарисовать в воздухе круг и проследить за движением руки)

Шляпки на солнышке ярко блестят.

(глаза крепко зажмурить и открыть)

11. «Космос»

Организация проведения: У детей в руках указки с изображением силуэтов ракет.

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

На какую захотим -

На такую захотим.

(дети смотрят на указки)

Вверх ракета полетела

(взор вверх)

Повернула вправо – влево

(перевод взора вправо- влево)

Снова вверх, потом вниз

(перевод взора вверх - вниз)

Вправо - влево, не ошибись

(перевод взора вправо - влево)

Облетели шар земной

(перевод взора по кругу)

И вернулись мы домой.

12. «Бабочка»

(упражнения на развитие аккомодации)

Организация проведения: У детей в руках указки с изображением бабочки, на стене, на расстоянии 5 метров от детей помещены изображения цветов.

Бабочка-хлопотунья села на петунью,

(дети переводят взор с бабочки на цветок)

Бабочке – красавице роза очень нравится

(перевод взора на бабочку- на розу)

Поиграть в пятнашки собралась с ромашкой

(перевод взора на бабочку - на ромашку)

До утра летала, крыльями махала

(быстрые моргания глаз в течение 10 сек)

А потом

(закрыть глаза, посчитать до 5)

13. Дождик

Капля первая упала,

(дети следят за движением пальчика сверху вниз)

И вторая побежала,

(повторить движение пальчика)

Мы на небе посмотрели-

(поднять взор вверх, зафиксировать)

Капли в луже зазвенели:

(взор вниз, зафиксировать)

Кап-кап, кап - кап.

(зажмурить и открыть глаза)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

1.Упражнение для улучшения кровоснабжения глазных мышц

Давайте друг другу мы подмигнём

Правым глазом, левым - потом.

Теперь двумя глазами вместе

Вы молодцы,- скажу без лести.

Теперь повторим

Раз, два, три!

Ой, что-то я устала

(закрыть глаза)

Раз, два, три.

2. **«Рисуем вместе с Буратино»**

Педагог предлагает детям превратиться в Буратино.

1. Представьте, что у вас длинный-длинный нос.

2.Закройте глаза, представьте перед собой большой белый лист бумаги.

3. Мысленно обмокните свой длинный нос в черные чернила и нарисуйте на бумаге круг (яблоко, квадрат, букву О и т.д.)

4. Обведите носом рисунок по контуру три раза и «проткните» носом середину рисунка.

Заключение

Таким образом, зрительная гимнастика в нашем ОУ является неотъемлемой частью коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с нарушениями зрения и эффективным средством сохранения и нормализации зрения, а также предупреждения прогрессирования нарушений зрения.

Список литературы

1. Зрительная гимнастика для детей 2 - 7 лет / авт.- сост. Е.А. Чевычелова - Волгоград: Учитель, 2013- 123 с.
2. Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе // Вестник тифлологии - 2009 - №10
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства/Дошкольное воспитание -2004 -N1 - С 114-117.
4. Гимнастика для глаз // Дошкольная педагогика. - 2007- декабрь - С 26-27.
5. Демирчоглян Г.Г. Как сохранить и улучшить зрение - Донецк: Сталкер, 1997.6. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. - М.: Детство-Пресс, 2002.