

Технологии укрепления, сохранения и восстановления зрения

Роль зрения в жизни человека трудно переоценить. Человеческая цивилизация развивается, опираясь на зрительные импульсы. Все, что видит человек, влияет на его самочувствие, оказывает влияние на само существование индивида. Психологи определяют зрение как ведущий сенсорный анализатор. Вопрос охраны зрительных функций на настоящий момент становится крайне острым. Офтальмологи, педагоги всех развитых стран констатируют увеличение количества детей с нарушением зрения, появление зрительной глазной патологии в более раннем возрасте.

Актуальность проблемы ставит задачу научить ребенка беречь глаза, понять уже в дошкольном возрасте значимость зрения для жизни человека.

Специальные упражнения для глаз могут быть внесены в разные формы занятий: коррекционных, общеобразовательных, по физической культуре в форме физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребенка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Система работы по формированию осознанного отношения к зрительной работе помогает предотвратить развитие зрительной патологии в дошкольном возрасте или сохранить и улучшить зрительные функции у детей с уже имеющейся зрительной патологией (амблиопией и косоглазием, миопия и т.д.).

Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть.

Задача педагога воспитать полезную привычку чередовать зрительную работу с выполнением несложных упражнений, направленных на снятие утомления и профилактику близорукости. К здоровьесберегающим технологиям по охране зрения относятся: зрительные тренажеры, гимнастики для глаз, массаж глаз.

Использование специальных тренажеров

Очень важным является наличие в дошкольном учреждении (групповые комнаты, кабинеты специалистов) условий для расширения зрительно – пространственной активности детей. В данном пособии предлагается три, наиболее легких в использовании и в изготовлении, варианта зрительных тренажеров.

1. *Зрительно – моторный тренажер В. Ф. Базарного.* Упражнение с помощью траекторий на плакате.

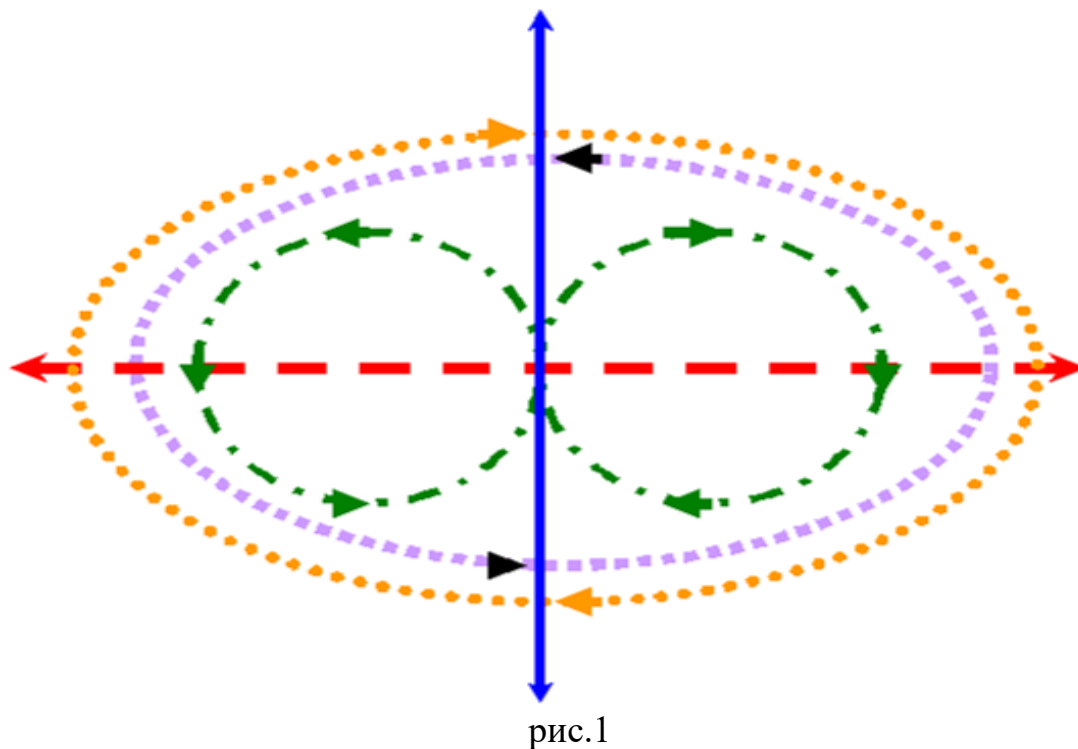


рис.1

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером 1 кв.м., на котором изображена схема зрительно – двигательных траекторий (рис 1). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка. Плакат располагается выше уровня глаз.

Методика выполнения упражнения:

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2х метров от плаката (в зависимости от условий, можно с рабочих мест)
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением глазками, не поворачивая головы)

3. Исходное положение – указка направлена на центр плаката
4. Выполняется в следующем порядке: влево – вправо; вверх – вниз; по часовой стрелке и против часовой стрелки; по восьмерке
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5
6. Продолжительность выполнения 1 минута.

Тренажер можно изготовить самостоятельно либо, приобрести наглядное пособие готовое.

Для детей дошкольного возраста, чтобы придать игровой характер упражнению, можно расположить на пересечении линий картинки, цифры, буквы. Еще один из вариантов расширения зрительно-пространственной активности – использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Широко используются в работе с дошкольниками таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене.



Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы

глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене), повесить подвижные тренажеры мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль». Со старшими дошкольниками можно использовать комплексы в рисунках.

2. Следующий прием расширения зрительно-пространственной активности - работа с расположенными на стенах групповых комнат, кабинетов карточками – *тренажер «Зрительные метки»*. На карточках могут быть изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см.). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения и т.д.

Предлагаем еще один вариант использования «зрительных меток». В четырёх углах помещения фиксируются сюжетные картинки. Это могут быть картинки из народных сказок, былин, пейзажи. Вместе картинки составляют комплекс. Под каждой картинкой помещается одна из цифр: 1-2-3-4. Все дети принимают положение свободного состояния. По команде педагога 1-2-3-4 начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1-; 1-3; 4-2 и т.д. При этом дети совершают синхронное движение глазами, головой, туловищем. Дети должны увидеть все четыре сюжета и ответить на вопрос педагога. Продолжительность тренажа 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, а также способствует развитию зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, реакции в экстремальных ситуациях.

3. *Тренажер «Метка на стекле»*. На оконном стекле, на уровне глаз детей (на окне можно расположит несколько меток на разном уровне) укрепите или нарисуйте круглую метку диаметром 3-5 мм, желательно черного цвета. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку,

намечается какой-нибудь постоянный предмет для фиксации взора (дом, дерево и т.д.). Методика выполнения: детям предлагается встать на расстоянии 30-35 см. от окна и смотреть, не снимая очков (если они есть), обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. 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.

Данное упражнение для детей дошкольного возраста можно видоизменять, наклеивая на стекло предметные картинки. Например: «Посмотри, на стекло села бабочка! Рассмотр ее», или «Какой красивый цветок расцвел! Давай им полюбуемся!». Придание эмоциональной окраски упражнению снимает напряжение, повышает интерес к выполнению действия.

Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на снятия напряжения с глаз. Даже при небольшой ее продолжительности (1мин.), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается смена зрительных нагрузок. Происходит периодическое переключение зрения с ближнего расстояния на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется.

При проведении зрительных гимнастик педагог должен учитывать следующие требования: физиологически обоснованным временем для проведения, как физкультминутки, так и зрительной гимнастики, является середина занятия или после выполнения задания, при котором требуется

высокая зрительная нагрузка (письмо, рисование, чтение); зрительная гимнастика может проводиться отдельно, либо в комплексе, с упражнениями для снятия общего утомления; длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин.

Проводить зрительную гимнастику рекомендуется дифференцированно, в зависимости от возраста детей. Для детей младшего и среднего возраста подбирают не сложные в выполнении упражнения, упражнения которые сопровождаются стихами или приносят игровой момент в упражнения. Для детей старшего возраста, упражнения могут усложняться. Трудные упражнения для понимания и выполнения следует исключить, некоторые переработать применительно к детям дошкольного возраста. Для повышения эффективности данных упражнений важно не только научить детей их выполнять, но и необходимо объяснить, насколько важно сохранить зрение или улучшить его.

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова

Этот комплекс предложен профессором-офтальмологом Э.С. Аветисовом, кандидатом медицинских наук, специалистом по спортивной медицине Е.И. Ливадо и кандидатом педагогических наук Ю.И. Курпан.

1 вариант

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

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 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 дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления 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; повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации) 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 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».

2 вариант (сокращенный) Эта экспресс – гимнастика не займет много времени, но позволит снять зрительное напряжение.

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть их. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает кровообращение мышц глаз.

3. Закрывать глаза и массировать веки подушечками пальцев рук, плавными, без нажатия круговыми движениями в течение 30 секунд.

Приведенные выше упражнения являются базовыми, изучение их с детьми и применение их во время школьных занятий является обязательным.

Упражнение «Пальминг» (от англ. «palm» - ладони)

Это упражнение считается универсальным, так как помогает снимать не только зрительное, но и общее эмоциональное напряжение.

Методика выполнения:

1. ладони рук растираем, друг о друга, пока не станут горячими;
2. сложить ладони крест на крест;
3. локти поставить на стол и закрыть ладонями глаза;
4. предложить детям представить что – то приятное или рассказать им, так чтобы они представили (о хорошей погоде за окном, о пляже или катании с горки зимой и т.д.);
5. открыть глаза.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения — сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук,

последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Вот некоторые из них:

1. Глаза вправо отведу,
На соседа посмотрю.

Повернусь теперь я прямо
И закрою их руками.

2. Взгляд налево отведу —
Шарик красный я найду.
Теперь вправо посмотрю —
Глазами шарик поищу.

3. Подниму глаза я кверху,
Отыщу цветную ленту,
Потом снова опущу
И на метку посмотрю.

4. Раз - налево, два - направо,
Три - наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

5. Девочки и мальчики
Колпачки на пальчики
Ловко надевают.
Колпачки играют —
Глаза их догоняют.

б. Если б все на свете было одинакового цвета
Вас бы это рассердило или радовало это?
Видеть мир привыкли люди
Белый (ищут белый круг на столе или на стене).
Желтый (ищут желтый), синий (ищут синий),
красный (ищут красный).
Пусть все вокруг нас будет
Удивительным и разным.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

При подборе зрительных гимнастик под стихотворные тексты к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;
- преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- текст, произносится учителем или воспроизводится в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

Упражнения для глаз должны предусматривать движение глазного яблока по всем направлениям.

Составитель Андрющенко Е. В.