

## ***Советы по проведению зрительной гимнастики.***

### ***Виды гимнастик.***

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, так как она снимает зрительное напряжение. То есть, 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.

Перед проведением зрительной гимнастики необходимо научить ребенка работать глазами, зафиксировав голову. А затем фиксировать взгляд на предмете и проследить за ним. Начинать следует с простых движений вправо – влево, вверх – вниз. Далее по кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Для этого можно использовать тренажер со зрительным стимулом.

Для проведения упражнения можно использовать яркий предмет, который прикрепляется к указке (игрушка, бабочка). Ребёнку предлагается отправиться в путешествие, следить при этом только глазами, голова неподвижна: «Посмотри вверх-вниз, влево-вправо, покружились».

Показывать предмет для зрительной гимнастики необходимо в медленном темпе, чтобы ребенок проследил движение предмета. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвет с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше. Для гимнастики необходимо использовать не очень крупные предметы. Упражнения можно сопровождать стихами.

### **Тренажер «Солнышко»**





Это самый простой тренажер. 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 для детей ясельного возраста, с успехом может быть применен в детском саду во всех группах и в первом класса. Педагог, надев рукавички – тренажер, разводит руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре.

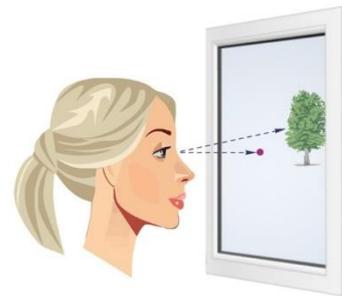
Затем начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Дети видят только одно солнышко на ладонях. Таким образом, они переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Педагог или воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

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 показывают 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.

*Для улучшения аккомодации – (способности хрусталика менять форму, т.е. становиться более или менее выпуклым и соответственно сильнее или*

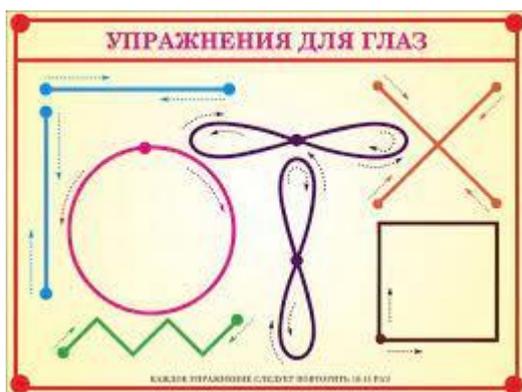
слабее преломлять попадающие в глаз лучи солнца) рекомендуется выполнять упражнение «Метка на стекле».

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку, затем переведите взор на объект вдали в течение. 30 – 40 с. 1 мин. 3 мин, 3-5 мин.



**Зрительная гимнастика со схемами и офтальмотренажерами**, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Место нанесения схем-тренажеров – стены кабинета.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные,



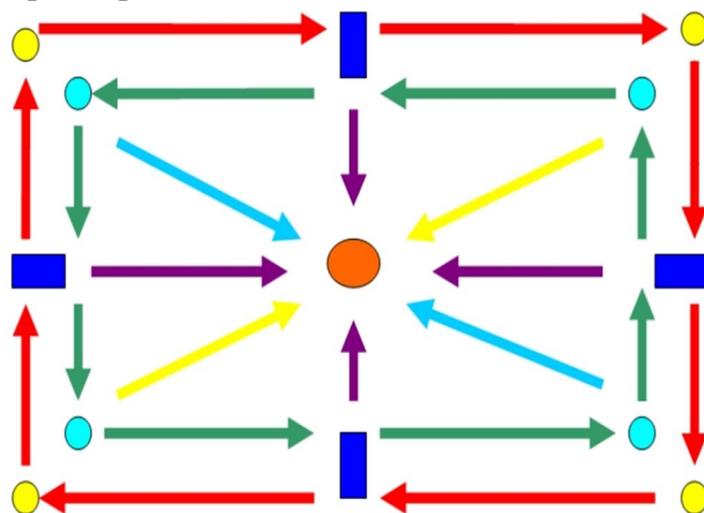
горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закруглённые, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами запутанные линии.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без неё. Необходимо зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя. Картинки меняются в зависимости от темы изучаемого материала, что обеспечивает подвижность среды.

«Видеоазимут методика В.А.Ковалева

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры, на чертежном листе. Его размеры от 30 х 42 см до 140х330 см. Он служит развитию конвергенции.

1. Оббежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для школьников – 4 движения полного цикла. В первом классе – 7, затем добавляется по одному на каждый возраст.



Взрослым даем 25 раз.

2. Оббежать взором зеленый прямоугольник.
3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.

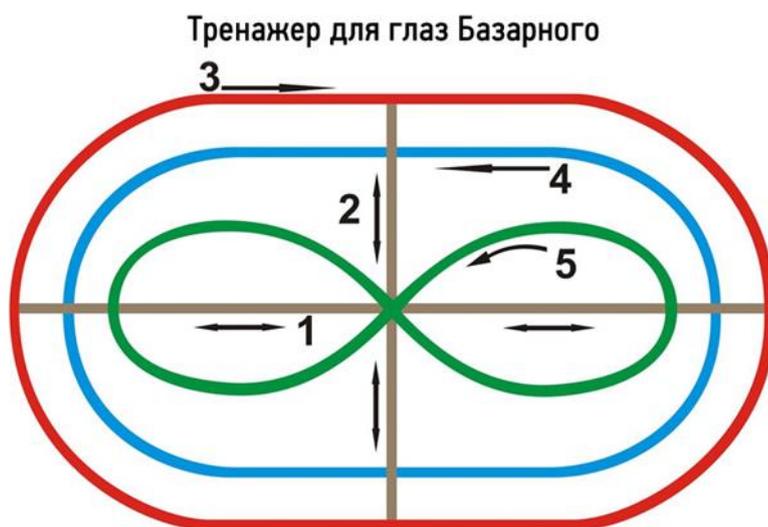
Скорость оббежания каждый, определяет сам. Необходимо темп держать выше среднего. Расстояние до тренажера от глаз равно его ширине. Старайтесь не двигать головой.

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. 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. Он поможет снять зрительное утомление.

## Методика В.Ф. Базарного

Детям предлагается проследить глазами по указанным направлениям по стрелкам. - упражнение с тренажёрами В. Ф. Базарного выполняются только стоя. =

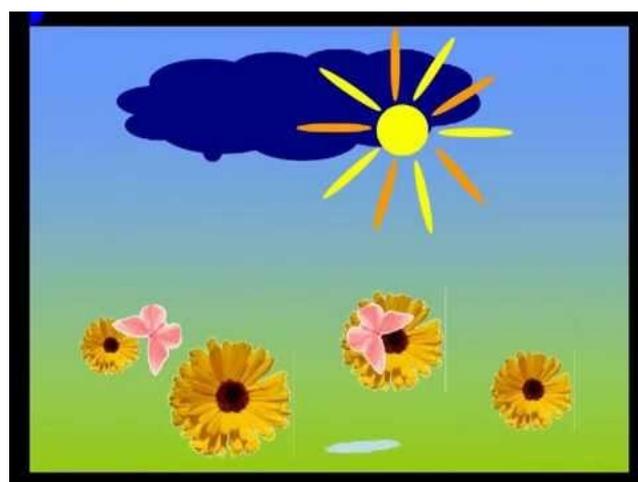


Эффект снятия зрительного напряжения объясняется тем, что напряжённая моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий. - «обход» взглядом фигур на тренажёре можно производить в двух режимах: 1. Только глазами при неподвижной голове и туловище. 2. С помощью движения головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижны. 3. Рекомендуется делать по 10 – 12 движений по каждой траектории. 4. В случае долгой концентрации взгляда в близкой точке (рисование, чтение и пр.) следует выполнять упражнения 15 – 20 мин.

## Электронная физминутка

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка.

Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде



мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Слайды сопровождаются

музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками.

### **Пальминг**

Вторая зрительная гимнастика проводится после (в середине) напряженной зрительной работы. Она направлена на расслабление зрительных мышц и стабилизацию нервных процессов.

Задача педагога вовремя увидеть зрительное и нервное напряжение ребенка и постараться снять это напряжение для продолжения плодотворного сотрудничества. И в этом, лучше всего помогает пальминг (От англ. *palm* — «ладонь»).

Эти упражнения должны быть обязательно включены, поскольку самая главная причина ухудшения зрения – это перенапряжение глаз. Выполнять их надо как можно чаще. Времени занимают немного (1–2 мин.). Накрывание глаз ладонями. От английского *palm* – «ладонь». Расслабляющее упражнение. Если его выполнить правильно, то не только глаза получают отдых, но и психика:

проходят боли в глазах, головные боли. Этот отдых способствует

расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз. Многие люди в это время



сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе работают с ними. Это неправильно.

Алгоритм выполнения упражнения:

1. Сядьте удобно. Локти поставьте на стол. Шея на одной линии с позвоночником.
2. Согрейте ладони, потерев их друг о друга.

3. Закройте глаза.

4. Центр ладони напротив центра глазного яблока. Сложите ладони ложечкой.

5. Пальцы плотно соединены, скрещены на лбу. А основания мизинцев соединены в одной точке, размещающейся строго на переносице.

6. Слушайте спокойную музыку и думайте о приятном. Мышцы глаз и тела расслаблены. Создайте состояние отрешенности, спокойствия, пустоты.

7. Из центра ладоней идет воображаемое тепло через глаза по всему телу.

8. Вспоминайте предметы черного цвета: ткань, мех, машину и т.д. Ваша цель – увидеть совершенно черное поле.

9. В идеале делайте до появления ощущения, будто кто-то раскачивает вас.

10. Ладони убираем, но глаза еще закрыты. Их открывайте потихоньку, постепенно.

11. Похвалите себя.

Комментарий. Если делать это упражнение длительно по 10–15 мин. 2 раза в день и кратковременно (1 мин.) после зрительной нагрузки, то тем, кто носит очки, скоро можно будет от них отказаться.

Убрав руки от лица по завершении пальминга, не открывайте сразу глаза — выждите 3-5 секунд, и только потом их откройте.

На занятиях, во время пальминга, чтобы детям было интересно можно читать стихотворение. Длина этого стихотворения рассчитана на то, чтобы высидели дети.