

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 157»

Консультация для родителей

«Значение проведения зрительной гимнастики с детьми,  
имеющими нарушение зрения»

Подготовила учитель-дефектолог: Е.А. Иванова

## Значение проведения зрительной гимнастики с детьми, имеющими нарушение зрения

### Консультация для родителей.

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 вдаль. 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, имеющими нарушение зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение, то есть, зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления.

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 тоне 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 их 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.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию. Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

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.