

Автор: Белова Е.В.

18.03.2021 г.

Взаимодействие учителя-дефектолога и специалистов

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы, ведь 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана с стихотворным ритмом.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, наряду с дыхательной гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

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

Прием проведения: наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

Если гимнастика для глаз используется учителем-дефектологом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк, а затем переходить к более сложным и длинным).

Виды гимнастик

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 5 вида:

- с предметами. По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.
- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);
- с использованием специальных полей (изображения каких-либо цветных фигур: овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.), или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.

Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.

Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие;

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда дефектолог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап;
- с использованием лазерной указки. Например, упражнение «Лазерная указка». Дефектолог водит лазерной указкой вверх-вниз и вправо-влево, затем рисует круг, треугольник и восьмерку, дети следят глазами за лазерной указкой при этом голова не двигается.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

- Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку.

- В понедельник как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна (снимает глазное напряжение).

УПРАЖНЕНИЕ 2.

- Во вторник – «часики». Глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

УПРАЖНЕНИЕ 3.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки (упражнение для снятия глазного напряжения).

УПРАЖНЕНИЕ 4.

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

УПРАЖНЕНИЕ 5.

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

УПРАЖНЕНИЕ 6.

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

УПРАЖНЕНИЕ 7.

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Используемая литература

1. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Просвещение. 1973.
2. Логопедия: Учебн. пос. для студ. дефект. фак. пед. ин-тов / Под ред. Л.С. Волковой. – М.: Просвещение, 1989.
3. Лютова – Робертс Е., Моница Г. Игры – приветствия для хорошего настроения. - СПб.: «Речь», 2011.
4. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Н. Новгород, Изд. Ю.А. Николаев, 2001.
5. Сековец Л.С. Физическое воспитание детей дошкольного возраста с монокулярным зрением. Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.