

Семинар – практикум «Профилактический потенциал зрительной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения, являются гимнастика для глаз. Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать - утверждал У.Бейтс. Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Многие родители и воспитатели считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома. Цель зрительной гимнастики: - обеспечить кратковременный отдых для глаз посредством простых и доступных всем упражнениям; - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка; - формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения. Виды зрительных гимнастик: - с использованием художественного слова; - с опорой на схему; - с сигнальными метками; - с индивидуальными офтальмотренажерами; - с настенными и потолочными офтальмотренажерами; - электронные зрительные гимнастики. - стимуляция светом - пальминг. - массаж глаз. Правила проведения зрительной гимнастики: - Всегда снимать очки. - Фиксировать положение головы. - Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты с детьми младшего и среднего

возраста , 4-5 минут со старшими детьми. - Начинать упражнения с простых движений, увеличивая их сложность. - Зрительную гимнастику проводить в зависимости от объёма интеллектуального напряжения, объёма двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же вида деятельности ребёнка. - 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. Эффективность гимнастики объясняется тем, что при выполнении специально подобранных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего расстояния на дальнее, снимается напряжение с глазных мышц, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функции зрения нормализуются. Благоприятное влияние гимнастики на работоспособность и функциональное состояние зрительного анализатора отмечено после 3 – 5 минут зрительной работы у слабовидящих детей, а у детей с косоглазием после 5 – 7 минут непрерывной зрительной нагрузки. Длительность физминутки составляет от 2 до 5 минут. Симптомы утомления глаз: - расплывчатое или двоящееся изображения предметов; - головная боль; - чувство усталости, сухости, покраснения, боли в глазах; - снижение концентрации и остроты зрения.

Упражнения для глаз: - Укрепляют глазные мышцы. Глаза получают возможность свободно двигаться. - Глазные мышцы становятся эластичными и гибкими; - Упражнения активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода. - Гимнастика может проводиться по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек, чистоговорок, с использованием предметов. Кроме практических преимуществ, жизнь без очков имеет и другие достоинства. Зрение является одной из важнейших сенсорных систем. С его помощью дети получают основную массу знаний об окружающем мире. Воздвигая искусственный барьер между глазами и окружающим миром, мы вмешиваемся в естественный процесс восприятия. А если искажается восприятие окружающего мира, искажается и отношение к жизни, своему поведению, системе ценностей и убеждений. Когда зрение улучшается, положительные изменения наблюдаются и в личностных качествах ребенка, раскрывается его скрытый потенциал.

«Зрительная гимнастика в ДОО»

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90 процентов информации в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь. К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим нарушения зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

Цель зрительной гимнастики:

- включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
- формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях,

снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;

- длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;

- выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Варианты зрительных гимнастик:

- с использованием художественного слова;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронные зрительные гимнастики.

С использованием художественного слова.

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

1. «Веселая неделька»

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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).

2. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

(Моргают глазками.)

(Делают круговые движения глазами.)

(Отводят взгляд влево.)

(Отводят взгляд вправо.)

С опорой на схему

С сигнальными метками

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые.

«Метка на стекле» по Э. С. Аветисову

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Крупную цветную метку диаметром 3 - 5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1 - 2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

С индивидуальными офтальмотренажерами

На индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки» помещаются предметные картинки по лексическим темам, дети сами держат их на вытянутой руке перед собой и действуют по словесной инструкции, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

С настенными и потолочными офтальмотренажерами

Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей.

Электронная гимнастика для глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки для глаз проста в использовании.

Статистика показывает, что за последние 5 лет уровень глазных заболеваний и патологий среди детей вырос в 1,5 раза. Это связано в первую очередь с нагрузками, обусловленными работой на компьютере, нарушением санитарных норм освещения, неправильном питанием, а также ухудшением экологической обстановки. Помимо ежегодного обследования, родителям следует внимательно присматриваться к ребенку – его поведение может подсказать о зарождающихся проблемах со зрением. Если малыш щурится, глядя на удаленные предметы, если он низко склоняется над столом, когда рисует или читает, часто спотыкается и роняет предметы, старается ближе сесть к телевизору, постоянно склоняет голову набок, тянется к удаленному предмету, а взяв его в руки теряет к нему интерес, если глаза его часто слезятся, то это говорит о необходимости посещения офтальмолога. Кроме того, с ребенком необходимо регулярно, примерно раз в три месяца, проводить тестирование в домашних условиях: один глаз малыша нужно прикрыть плотным листом бумаги или картона и попросить его что –нибудь нарисовать, раскрасить картинку или собрать мозаику. Затем то же самое нужно сделать, прикрыв другой глазик. Ребенок с нормальным зрением должен справиться с заданием. Есть и еще один эффективный тест, правда он подходит для детей умеющих читать. Малыша нужно подвести к книжному шкафу на то расстояние, с которого хорошее зрение, должен без труда прочесть название каждой указанной книги – сначала одним глазом, потом другим. Также желательно выбрать несколько книг с однотонной обложкой и попросить назвать цвет – это необходимо для того, чтобы убедиться, что он различает цвета, то есть не страдает дальтонизмом. И еще один нюанс. Даже если очередное посещение окулиста показало, что глазки ребенка здоровы, это не дает гарантии, что так будет всегда. Детский организм очень хрупок, он нуждается в поддержке, поэтому на очередной консультации можно обговорить с офтальмологом прием витаминов для глаз, например на основе черники. Такие препараты укрепляют зрительную систему и помогают сохранить зрение острым. Важно помнить, что лечение любых глазных заболеваний и патологий будет гораздо эффективнее, если вовремя заметить надвигающиеся проблемы со зрением. А сейчас, познакомлю вас с рекомендациями офтальмолога, после чего вы выскажете свое мнение, согласны вы с ними или нет.

Рекомендации офтальмолога

- Родители сейчас увлечены ранним образованием детей и слишком рано приобщают ребёнка к чтению, но им обязательно нужно иметь в виду, что если у ребёнка к семи годам плохо развита аккомодация, а они уже начинают читать – грозит близорукость.
- Просмотр телепередач и игра в компьютерные игры стали всё более привычным проведением досуга у детей всех возрастов. Но по медицинским рекомендациям

дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров. • В комнате обязательно должно быть слабое освещение – нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Смотря на экран, голову нужно держать прямо, а не сбоку. • При просмотре кинофильма пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы пристально смотреть на какую-нибудь отдельную часть. Во время затянувшихся сцен или в перерыве между фильмами мягко прикройте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы и подкрепить нервы сетчатки. Необходимо родителям самим соблюдать эти правила и приучать своих детей. • Если ребёнку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а всё время носить их. Дошкольникам назначают очки в основном для постоянного ношения. • Что же касается компьютеров, то до трёх лет общение с ним надо исключить. С трёх до семи лет можно проводить не более 15 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60-70 см. • К развитию близорукости приводят: • Плохая освещённость рабочего места, особенно при искусственном освещении. • Неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий. Особенно важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели также соответствовали росту детей. • Неправильная посадка детей во время чтения и письма – важнейший фактор развития близорукости. Вредная привычка читать и писать, наклонив голову, сторбившись, с наклоном в сторону, лёжа, в неудобных положениях способствует ослаблению зрения. • Развитие близорукости чаще бывает при неправильном режиме дня, чередовании учёбы и отдыха.

Консультация на тему: « Гимнастика для глаз» Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и

обратно. Очень важно обучить, ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность для дошкольников и младших школьников не должно превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться на расстоянии вытянутой руки (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал на глаза. Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры продолжительность таких игр не более 20 минут одновременно и более 60 минут за весь день. Просмотр телевизора, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены. Взрослые должны учитывать следующее: -с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз; -при рисовании нельзя заслонять источник света рукой; -комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена. Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой форме. Зрительная гимнастика помогает: -улучшить кровообращение сосудов органов зрения; -снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями. Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников: 1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов; 2.Поморгать глазами-20 раз; 3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз- Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером: 1.Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут. 2.Закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты. Гимнастика для усталых глаз: 1.Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. Повторить 5 раз. 2.Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам. 3.Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз. 4.Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз. 5.Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза. Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить. Простейший отдых для глаз - это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь. “Весёлая неделька” гимнастика для глаз - 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). - 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). - В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем. Плотнo закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения). - 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). - 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). - 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). - 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! В нашей группе приобретены и изготовлены тренажеры для коррекции зрения. Сейчас я предлагаю вам, ознакомится с ними и попробовать выполнить несколько упражнений. Эти тренажеры способствуют укреплению глазных мышц, снятию напряжения с глаз. Используем гимнастику ,выполненную в презентации. Родители делятся впечатлением от упражнений на тренажерах. В заключении, я предлагаю вам пройти тестирование и узнать о состоянии вашего зрения. Приложение 1 6. Тест на близорукость или дальнозоркость Посмотрите на эту картинку каждым глазом по очереди. Если символы кажутся Вам более четкими на красном фоне, то существует большая вероятность наличия близорукости. А если на зеленом, то можно предположить наличие у вас дальнозоркости. Тест на астигматизм Для выполнения теста отойдите на 2-4 шага от монитора, закройте один глаз и посмотрите на рисунок (затем сделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.

* Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу. * Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением. * Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям. * * И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются. * Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру! Спасибо за участие в мероприятии, понимании проблемы.