

Профилактика зрительных нарушений у детей дошкольного возраста.

(инструктор по физической культуре МБУ Центр «Росток» Ардашева Е.С.)

Профилактика зрительных нарушений - актуальная тема. Болезни глаз у детей - не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика.

Варианты проведения тренировочных упражнений для глаз.

Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие: обращаем внимание ребенка на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Взрослый перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево-вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

«Птичка»

Летели птички,
(Прослеживание глазами за птичкой по кругу.)
Как они летели, (Вправо-влево.)
Все люди глядели.
Как они садились. (Вверх-вниз.)
Все люди дивились.

«Лошадка»

Мы поскачем
(Прослеживание на лошадке глазами за предметом.)
Вправо-влево. (Вправо-влево.)
Вверх-вниз. (Вверх-вниз.)

Коррекционное игровое упражнение «Штурман».

Цель. Развивать зрительное восприятие, прослеживающую функцию зрения, навыки пространственной ориентации; обучать правильному словесному обозначению направления.

Ход упражнения. Педагог распределяет роли: один ребенок - «водитель», а другой - «штурман» (указать детям начало и конец пути цветными ориентирами). Водитель с помощью указки передвигается по игровому полю по словесной инструкции штурмана, например: «Едем вверх, затем, направо...». Задача штурмана проследить правильность движения водителя. После окончания игры игроки меняются ролями. Вариант игры. Указку можно заменить маленькой машинкой.

Упражнение «Часы»

Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое панно. Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12, затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. Вариант. Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12, затем наоборот: 12, 9, 6, 3, 1.

Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз «Постреляй глазами по цифрам». Дети фиксируют взгляд на центре круга. Педагог называет какую-либо цифру, а дети находят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.

Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

1. На счет 1—4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем открыть их, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
2. На счет 1—4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем на счет 1—6 посмотреть вдаль прямо. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
3. Голову держать прямо. На счет 10—15 поморгать, не напрягая глазных мышц.
4. На счет 1—6 быстро перевести взгляд по диагонали: направо, вверх, налево, вниз, потом прямо вдаль; затем на счет 1—6 - - налево, вверх — направо вниз и посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза.
5. На счет 1—4 закрыть глаза, не напрягая глазных мышц. На счет 1—6 Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза. На счет 1—6, не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза.
6. На счет 1—4, при неподвижной голове перевести взор с фиксацией его вверх, на счет 1—6 — прямо; после чего аналогичным образом вниз прямо, вправо прямо, влево прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1—6. Повторить 2—3 раза.

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3—5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда. Ребенка ставят напротив метки на стекле на расстоянии 0—35 см и предлагают посмотреть в течение 10 секунд на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 секунд. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

При проведении зрительных упражнений мы решаем следующие коррекционно-развивающие задачи:

- Развитие способности следить за движущимся объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева направо, сверху вниз и т.д.).
- Развитие периферийного зрения, расширение бокового обзора: способность видеть то, что нас окружает.
- Развитие навыков пространственной ориентации: способность судить о расположении одного предмета относительно другого.
- Развитие навыков зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов.