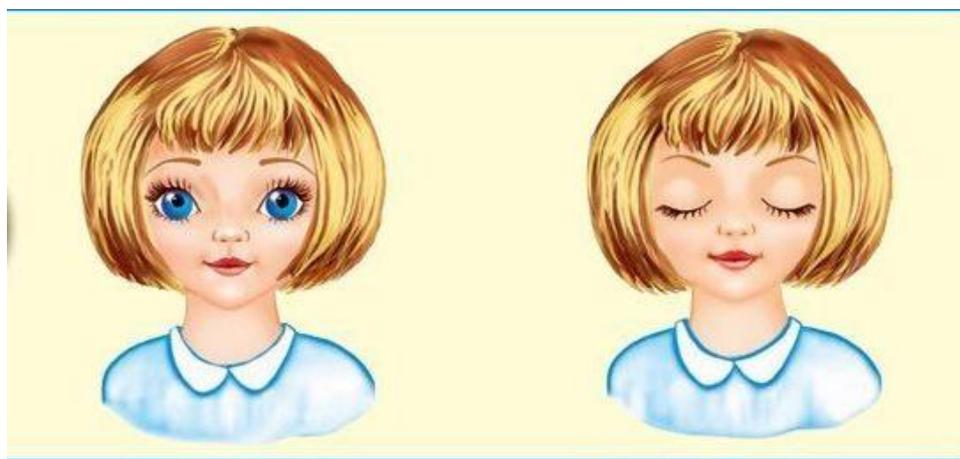


Гимнастика для глаз



Зрительная гимнастика. Методические рекомендации .

Каждый 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. 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 очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является **зрительная гимнастика**. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Цель: формировании у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Зрительная гимнастика **используется:**

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Она **необходима:**

- для снятия напряжения;
- для предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

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 4 вида:

- с предметами или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). 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 или изображением каких-либо цветных фигур (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенных линий 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 «пробежать» 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. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Следовательно можно выделить следующие **формы зрительной гимнастики:**

- игровая пятиминутка с разными предметами;
- использование зрительных тренажеров (индивидуальные, потолочные, настенные);
- гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями;
- опора на схему и зрительные метки;
- электронная гимнастика.

Разновидности зрительной гимнастики

На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу-вверх, сверху вниз.

Гимнастика и Метка на стекле (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики

близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Пальминг (автор У.Бейтс)

является разновидностью гимнастики для глаз и как раз-таки помогает им отдохнуть. Этот метод используем на своих занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время педагог включает спокойную музыку или читает стихи по лексической теме.

Условия: Для проведения не требует специальных условий.

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. *Длительность проведения* зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день со всеми детьми или индивидуально.

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

Правила проведения зрительной гимнастики. При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным
- сосредоточить все внимание на глазах
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

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

Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками

бабочка».

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещающий 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.

Гимнастику можно включать **в занятия и режимные моменты.**

Для гимнастики можно использовать **мелкие предметы, изображения, различные тренажеры, специальные схемы, таблицы, ИКТ.** Демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей

Упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстроту реакции ребенка. Зрительную гимнастику можно начать с вращательных движений глаз (влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения), в конце упражнений обязательно надо выполнять вращательные движения глазами.

На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, на последующих занятиях дети проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза.

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет самостоятельно, то есть как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное.

Для того, чтобы занятия были интересными и эффективными, учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, все они должны быть построены в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Работу следует начинать с подбора комплексов зрительной гимнастики, с учетом тематического плана (*приложение 1-2*).

Информацию по зрительной гимнастике необходимо предлагать для ознакомления родителям. Для этого воспитатель периодически вывешивает в уголке здоровья в раздевалке соответствующие памятки или плакаты.

Профилактический эффект от зрительной гимнастики достигается при постоянном ее проведении!



ПРИЛОЖЕНИЕ



Приложение 1.

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Существует определенный базовый набор движений:

- движения глаз вверх – вниз;
- движения глаз влево – вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

Приложение 2.

Комплексы по словесной инструкции

I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

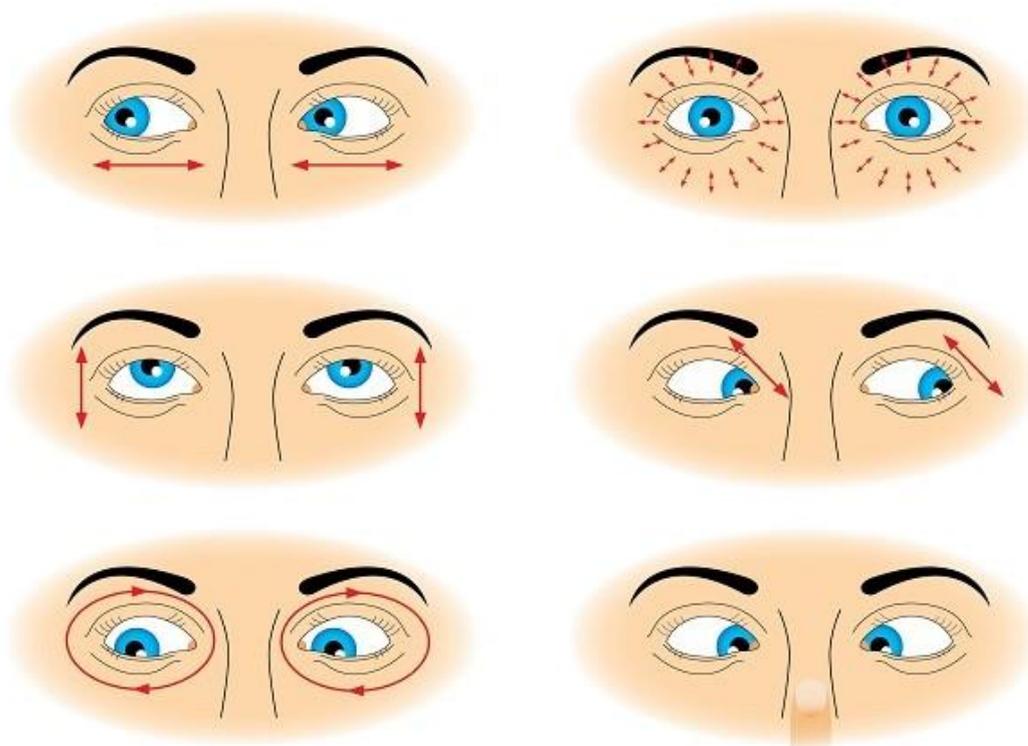
-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век



Комплексы зрительной гимнастики со стихотворным текстом.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

<p>Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p><i>Посмотреть влево. Посмотреть вправо.</i></p> <p><i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</i></p> <p><i>Поднять взгляд вверх.</i></p> <p><i>Опустить взгляд вниз.</i></p> <p><i>Быстро поморгать.</i></p>
---	--

«Мой веселый, звонкий мяч»

<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p><i>Посмотреть влево- вправо.</i> <i>Посмотреть вниз - вверх</i> <i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз</i> <i>Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.</i></p>
---	---

«Дождик»

<p>Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя Убежим,</p>	<p><i>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.</i> <i>То же самое.</i> <i>Смотрят вверх.</i></p> <p><i>Вытирают» лицо руками.</i></p> <p><i>Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.</i> <i>Движения плечами.</i></p>
---	--

Под кусточком посидим.

Приседают, поморгать глазами.

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью
поводила.

Пожелтел орешник и зарделись
клены,

В пурпуре осинки, только дуб
зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами : налево
– вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Зажмурить глаза, потом
поморгать 10 раз. (повторить 2
раза).*

«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу-
шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,

Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

*Круговые движения глазами: налево
– вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Круговые движения глазами: налево
– вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

*Закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем.*

«Елка».

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

*Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, Повторить 2 раза.*

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

*Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, Повторить 2 раза.*

«Морковка»

Вверх морковку подними
На неё ты посмотри
Вниз морковку опусти
Только глазками смотри.
Вверх и вниз и вправо-влево
Ах, да Зайнышка умелый
Глазками моргает
Глазки закрывает
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

*Поднять взгляд вверх.
Опустить взгляд вниз.
Посмотреть влево.
Посмотреть вправо.
Быстро поморгать.
Закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем.*

«Что растет на нашей грядке»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

*Дети выполняют круговые движения
глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.*

«Булки»

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют.

*Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами.
Быстро поморгать.*

«Колосок»

Вырос в поле дом,

Посмотреть вправо.

Полон дом зерном,
Стены позолочены,
Ставни заколочены,
Ходит дом ходуном
На столбе золотом.

*Посмотреть влево.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Круговые движения глазами: налево
– вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Поморгать.*

Примерные комплексы зрительной гимнастики с учетом тематического планирования

Сентябрь:

1. Детский сад и школа.

«Тренировка», «Мой веселый звонкий мяч»

2. Осень.

«Дождик», «Осень»

Октябрь:

1. Деревья и кустарники.

«Листочки», «Елка»

2. Овощи и фрукты.

«Овощи», «Морковка», «Что растет на нашей грядке»

3. Откуда хлеб пришел?

«Булки», «Колосок»

4. Какие мы (части тела).

«Части тела»

Ноябрь:

1. Если хочешь быть здоров.

«Зарядка»

2. Моя семья.

«Моя семья»

3. Дом, мебель.

«Мы купили в магазине»

4. Посуда.

«Вот большой стеклянный чайник»

Декабрь:

1. Домашние птицы и животные.

«Кошка»

2. Животные жарких стран.

«Жираф»

3. Зима.

«Зима», «Зимний лес»

4. Одежда.

«Одевальная песенка»

Январь:

1. Зимние забавы.

«Снеговик»

2. Дикие животные.

«Три медведя», «Зайцы», «Белка»

3. Зимующие птицы.

«Синички», «Снегири»

Февраль:

1. Профессии.

«Летчик», «Повар», «Часовщик», «Разные профессии»

2. Транспорт.

«Бегут машины в ряд»

3. Наша армия.

«Мы летаем высоко», «Разминка»

4. Путешествие в холодные края.

«Пингвины»

Март:

1. Подарок для мамы.

«Мамины помощники»

2. В окно повеяло весной.

«Весна»

3. Мои любимые сказки.

«Теремок», «Буратино»

4. Широка страна моя родная.

«Родина»

Апрель:

1. Перелетные птицы.

«Ласточка»

2. Насекомые.

«Муравьишка», «Бабочка», «Стрекоза», «Жук»

3. Рыбы. Водное царство.

«Лягушкина зарядка»

4. Цветы цветут.

«Цветы», «Кувшинки»

Май:

1. Лето

«Лето», «Лучик солнца»

2. Времена года.

«Времена года»

Гимнастика для глаз « 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)

- Хотя 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.

Закрыть 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!

Приложение 5.

Офтальмологические паузы

Офтальмологические паузы – один из приемов оздоровления детей, который проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Они благотворно влияют на работоспособность, как зрительного анализатора, так и всего организма.

Выполняются упражнения без напряжения зрения в течение 3 мин без очков (для тех, кто носит очки). Основной прием проведения таких пауз – наглядный показ действий педагогом, сопровождающих упражнения речитативом:

Раз налево, два – направо,

(на «раз» дети отводят глаза влево, на «два»- вправо)

Три – наверх, четыре – вниз.

(на «три» - наверх, на «четыре» - вниз).

А теперь по кругу смотрим,
(делают круговые движения глазами)
Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,
(смотрят на палец вытянутой руки)

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
(смотрят вдаль)

Убедитесь вы сейчас!

(делают круговые движения глазами)

А теперь нажмем немного

(пожимают большими пальцами около переносицы)

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

Для малышей предлагаем следующие упражнения:

Вправо-влево смотрит кошка:

(дети смотрят глазами вправо-влево, вверх-вниз)

- Мяу-мяу, где ты, крошка?

(смотрят вверх-вниз)

А мышонок ей в ответ:

- Там, где был, меня уж нет!-

(смотрят вверх-вниз).

Покатился он с пригорка,

Видит: маленькая норка.

(совершают круговые движения глазами).

В этой норке жил зверек-

Длинный, узенький хорек.

Острозубый, остроглазый,

(быстро моргают глазами, на последнюю строчку закрывают глаза)

Был он вором и пролазой.

И бывало, каждый день

Крал цыплят из деревень

Капля первая упала – кап!
(*дети сверху пальцем показывают траекторию ее движения*).
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели.
Намочились лица,
Мы их вытирали.
(*вытирают лицо руками*).
Туфли – посмотрите –
(*показывают руками вниз и смотрят*)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
(*глазами водят вправо-влево*)
И все капельки стряхнем.
(*моргают*)
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.
(*приседают*)

Приложение 6.

Памятка

«Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване. Лучше всего читать книги при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно! Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»».

Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один - На край парты тетради сдвинь.

(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два — Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре,

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

Повторите 5—6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять.

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

Приложение 7.

Комплекс с предметами

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек).
Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать.
Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера 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.

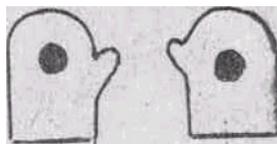


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрения, держа голову неподвижно.

Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.

3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

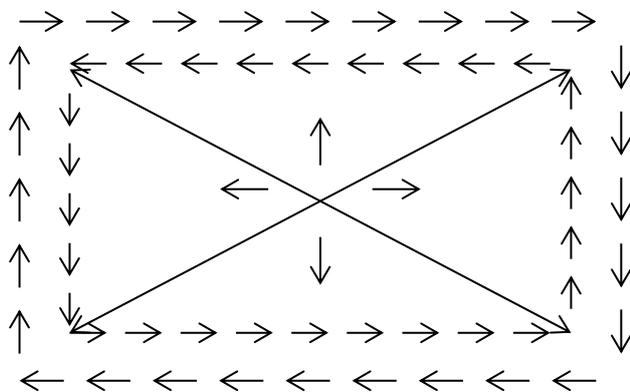
В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажер «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 х 42 см до 140 х 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

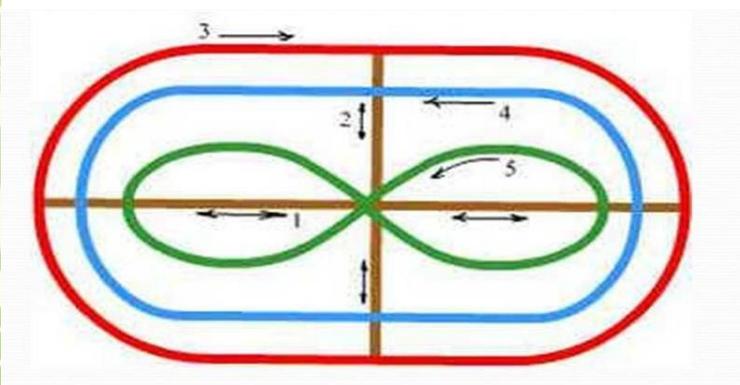
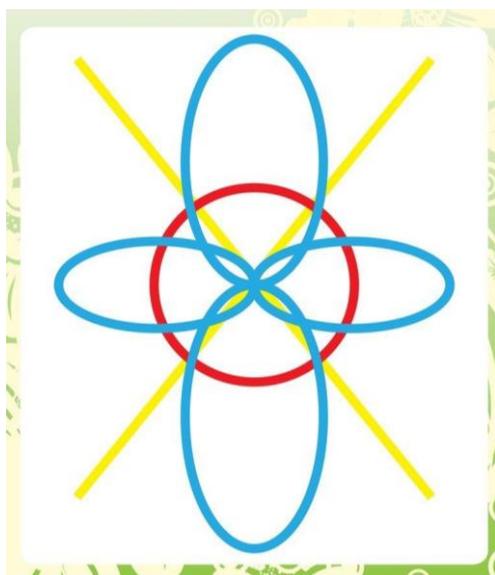
1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами. Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

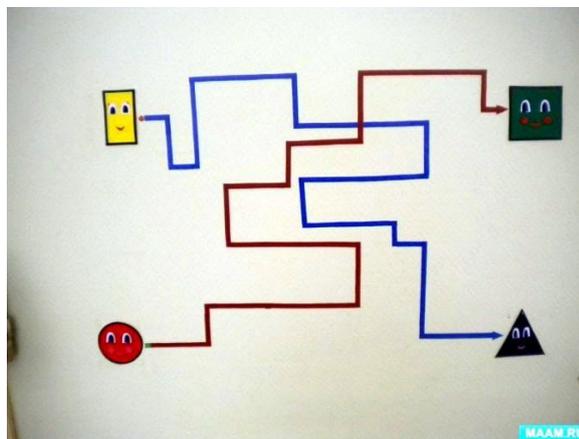
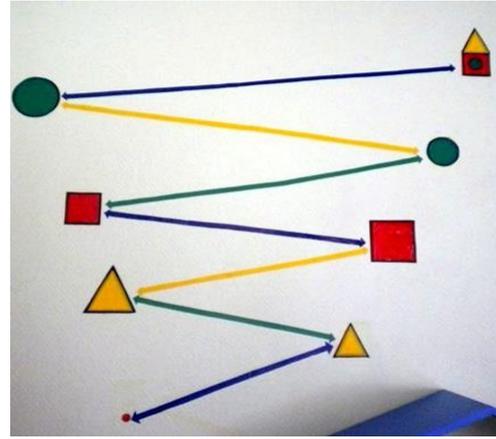
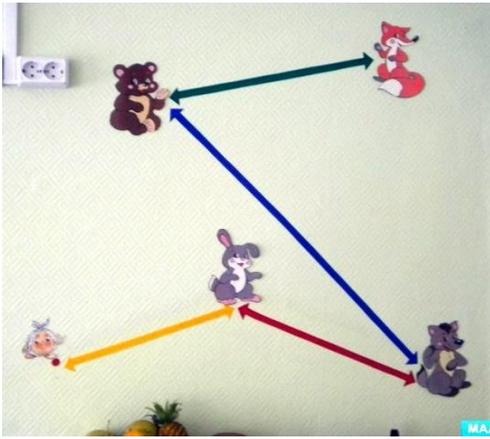
2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание: Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Варианты





Приложение 8.

КАКИЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ЗРЕНИЯ.

Играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения.

Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребёнком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Пустые коробочки можно не просто откладывать в сторону, а выбрасывать их в воображаемое «мусорное ведро».

Позвольте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению какой-то определенной цели. Чтобы эта цель

была достигнута, и занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению.

Не затягивайте игру. В тот момент, когда вы замечаете, что внимание и интерес ребёнка начинает угасать, заявите ему, что он хорошо позанимался и сегодня просто молодец, а вы намерены убрать игрушку. Таким образом, игра не надоеет ребенку, с ней не будет связано негативных эмоций. Позвольте себе ошибиться и дайте ребёнку возможность обнаружить вашу ошибку. Это даст ребёнку возможность стать более уверенным в себе и своих силах. В игре вызывайте ребёнка на разговор, чтобы он называл свои действия и признаки предметов, с которыми вы играете.

Прищепки.

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветок». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите ребенку снять все прищепки, а затем

Прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры из настенного календаря и предложить ребёнку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне.

Если прищепок много, они разного цвета и конфигурации, то дети сами могут придумать множество поделок.

Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию.

Пуговицы.

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать.

Игра развивает зрительное внимание, восприятие.

Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше.

Игра развивает зрительно-моторную координацию, моторику рук.

Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. п. Игра развивает зрительное внимание.

Выложите пуговицы в ряд с определенной закономерностью, например красная-белая-красная белая. Предложите ребенку продолжить ряд.

Игра развивает внимание, мышление.

"Сравни картинки"

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

"Раскрась вторую половинку"

Раскрасок на любой вкус и цвет сейчас тоже большое множество. Если вы хотите развить внимание ребёнка, чаще предлагайте ему картинки, раскрашенные только наполовину. Если это задание слишком простое, то усложнить его можно, предложив сначала эту половину нарисовать, а потом уже раскрасить.

"Фигурные таблицы"

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребёнка – в каждой из фигур нарисовать определённый простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.)

Это упражнение развивает способность переключать внимание.

"Где, чей домик?"

Нарисуйте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов.

Пусть ребёнок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

"Корректор"

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом.

Попросите ребёнка вычеркнуть (подчеркнуть, обвести и т.д.) каждую букву "о". Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача станет для ребёнка лёгкой, усложните её, предложив все буквы "о" вычеркнуть, а буквы "с – обвести; или вычеркнуть каждую вторую букву "а"

и т.д. Ребёнку будет интереснее, если взрослый будет на своём тексте выполнять то же самое задание. Потом можно проверять правильность выполнения друг у друга.

"Считалка"

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 20. Попросите ребёнка найти все цифры по порядку.

Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера.

"Что изменилось?"

Есть несколько вариантов этой игры. Самый известный таков.

Разложите на столе 5 или более мелких предметов. Дайте ребёнку 30 секунд на запоминание предметов и их положения на столе. Затем пусть ребёнок отвернётся или закроет глаза. А вы тем временем произведите какие-нибудь изменения: поменяйте предметы местами, уберите один предмет, поставьте ранее не стоявший, поставьте такой же предмет другого цвета и т.д. Задача ребёнка – определить, что изменилось в композиции. Усложнять это упражнение можно, производя больше изменений или попросив определить что изменилось на ощупь (стол с разложенными предметами накрыть полотенцем).

Если играет группа детей, то можно попросить одного из игроков в течение 1-2-х минут внимательно рассмотреть других, а затем выйти. Изменения производятся в одежде или внешности одного или более человек.

^ Рисуем по памяти узоры

Направлена на развитие зрительной памяти. На листе бумаги нарисован узор. Попросите ребенка 2 минуты посмотреть на этот узор. После этого узор уберите и предложите ребенку воспроизвести его по памяти.

Во время этой игры развивается не только память, но и внимание, а также мелкая моторика рук.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Часто-часто поморгай,
После глазки закрывай,
Сосчитай так до пяти
И сначала всё начни!



Зажмурь глаза, до трёх считай,
Затем их шире открывай
И так, считая до пяти,
Ты, не мигая, вдаль гляди!



Руку держим пред собой,
Не мотаю головой,
Пальцем водим вверх и вниз,
Вправо-влево и - следим!



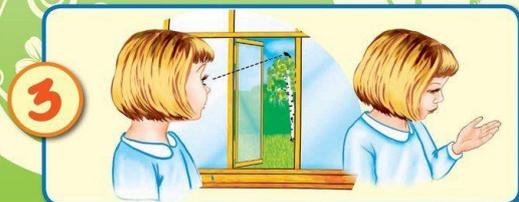
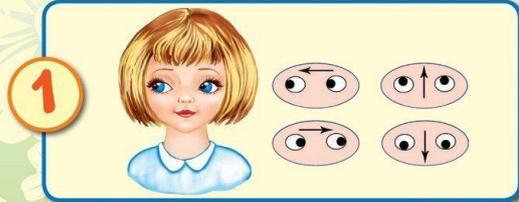
Ты на палец свой смотри
И считай до четырёх,
А потом ты вдаль гляди:
До шести твой будет счёт!



Нарисуй круги глазами
Для начала только вправо,
После влево раза три
И расслабься - вдаль смотри!

Первые 4 упражнения следует повторять по 4-5 раз,
последнее - 1-2 раза.

Гимнастика для глаз



ПЛАКАТЫ.

Упражнения для глаз

1 Вращать по кругу

2 Двигать зрачками вверх-вниз

3 Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу

4 "Часики" Двигать зрачками влево-вправо

5 Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль

6 Зажмуривать и открывать глаза

7 Пальминг Глаза закрыть ладонками так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать и без напряжения "созерцать темноту"

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1
2. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007.
3. Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997
4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012.
5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. - //Логопед, №1 , 2011.
6. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002
7. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.
8. Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009.

Интернетресурс.

*** Составлено по материалам открытого доступа.