

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОХРАНЫ И РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО



Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастику глаз
проводят постоянно со
всеми детьми или
индивидуально,
несколько раз в течение
дня от 3-х до 5-ти мин.
Упражнения для глаз
одинаковы для всех
возрастных групп, но
дозировка должна
постепенно
увеличиваться



При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:

1. Упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения.
2. Начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Между упражнениями полезно часто поморгать глазами.
4. Продолжительность первых занятий — 2 минуты, затем ее следует постепенно довести до 8-10 минут. Частота занятий — 2 раза в день.
5. Упражнения следует выполнять без очков.



Условия проведения зрительной гимнастики

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 и начальной школе. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

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

**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 часто поморгать.



Моргание

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе. Моргание дает также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы.

Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам, таким образом, лучше сфокусироваться



Разные варианты использования зрительных гимнастик:

- со стихами;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными
офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными
офтальмотренажерами;
- электронные зрительные гимнастики

Зрительная гимнастика со стихами.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

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

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

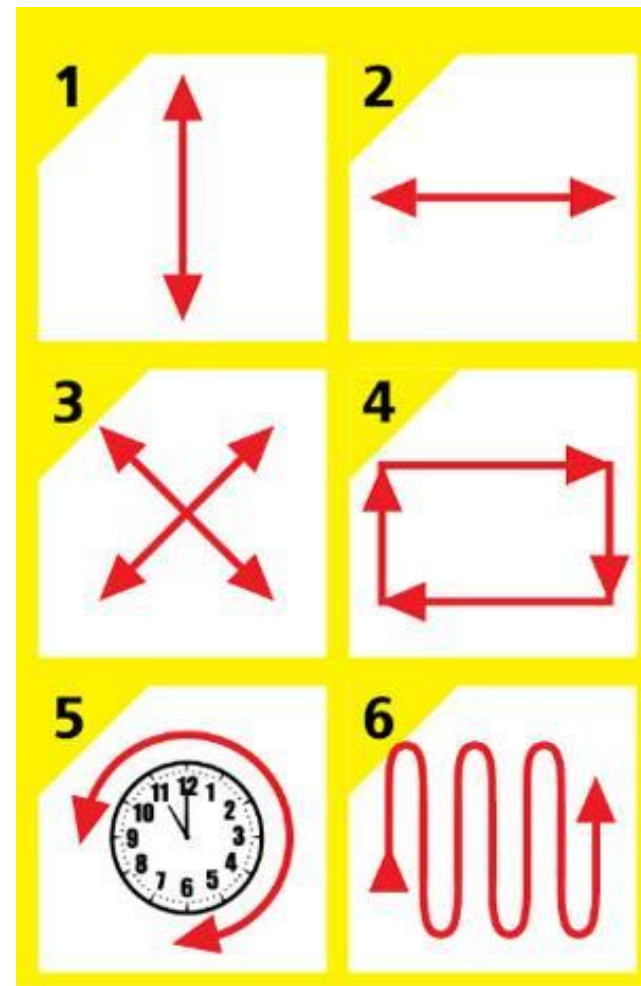
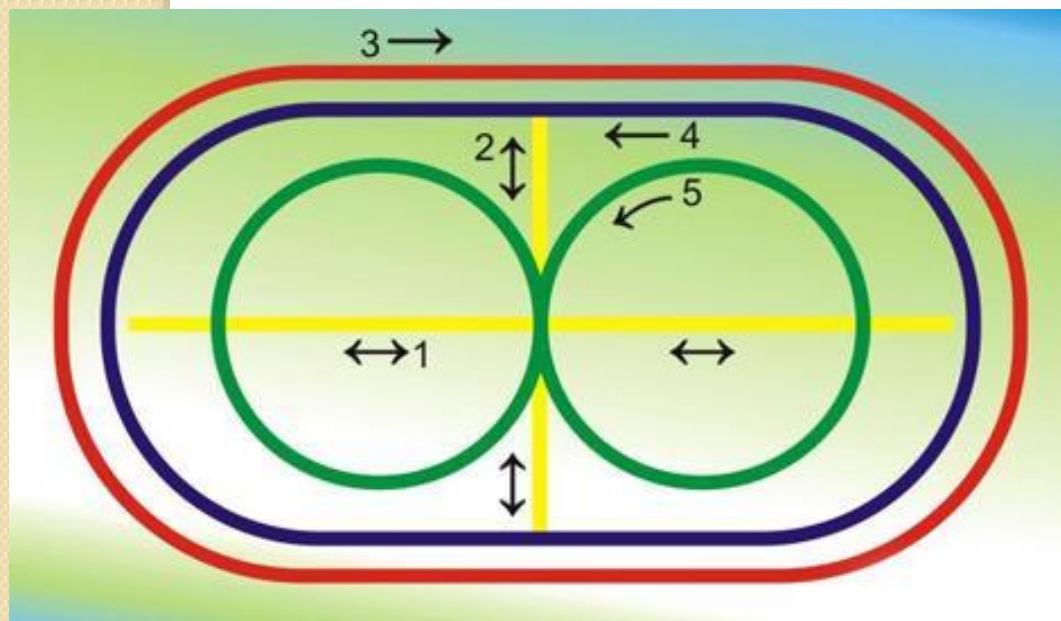
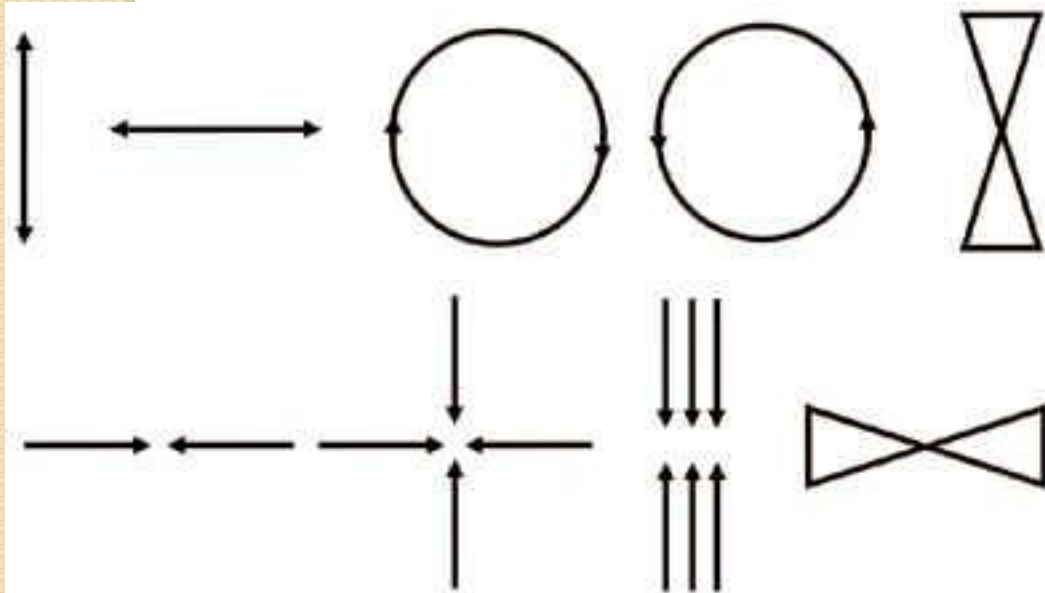
Сова.

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегом!

Автобус.

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Зрительная гимнастика с опорой на схему



Выполни гимнастику для глаз по схеме:



MyShared

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

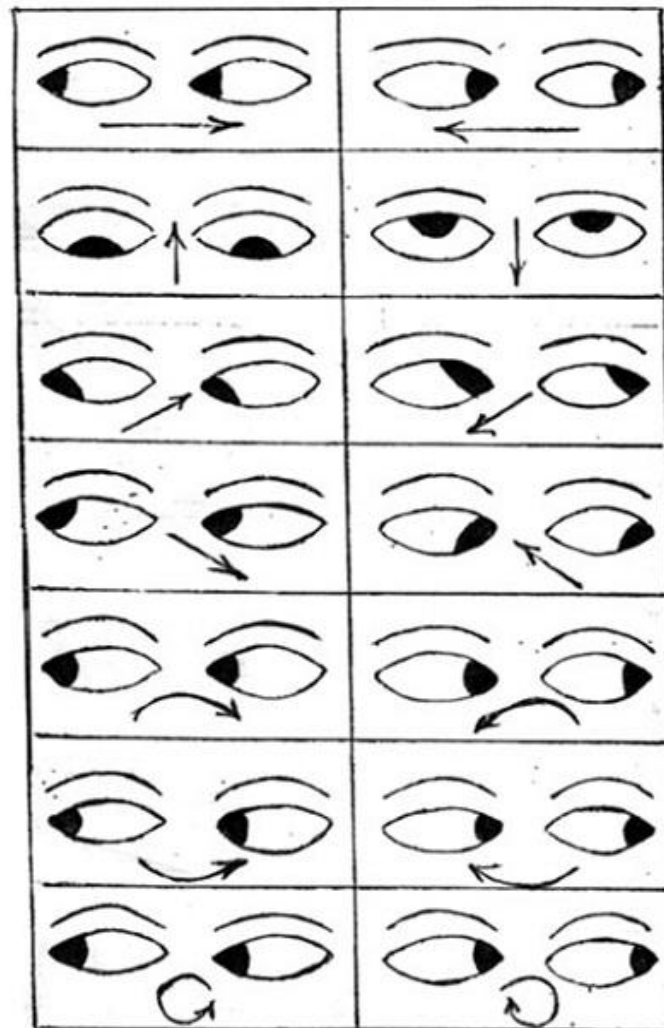
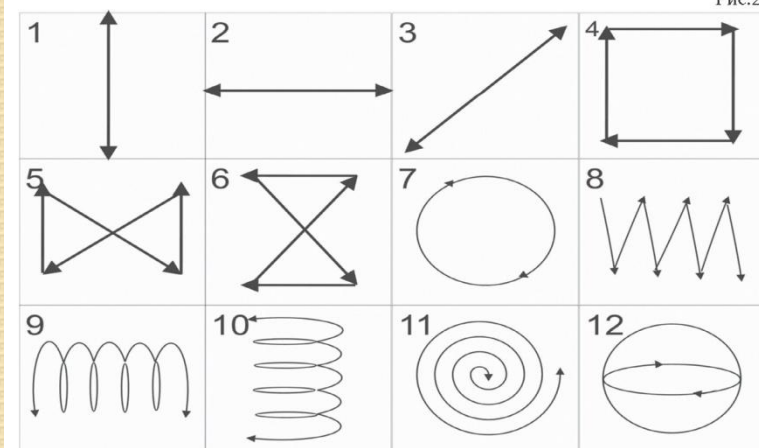


Рис.2



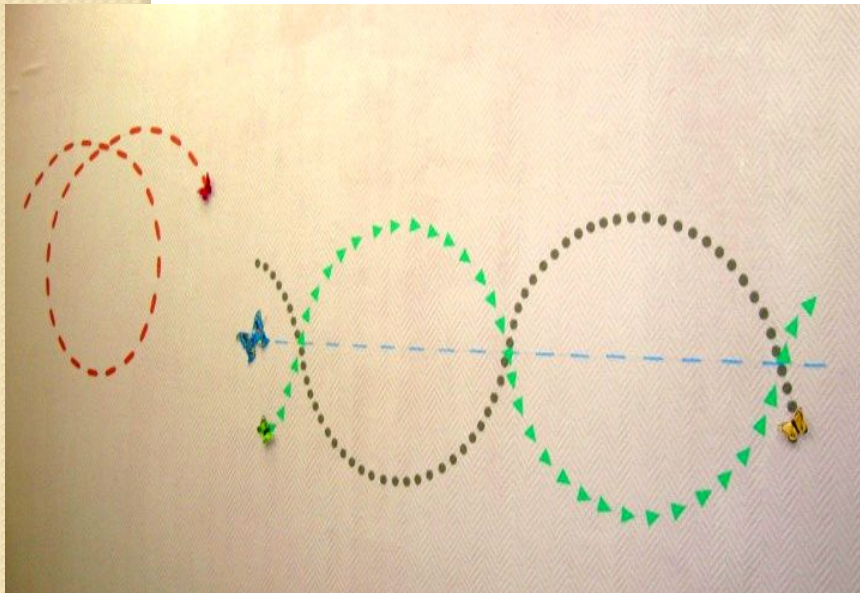
Зрительная гимнастика с опорными метками:

в различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуется в разных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка). Игрушки (картинки) 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. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».



Зрительная гимнастика с индивидуальными офтальмотренажерами

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

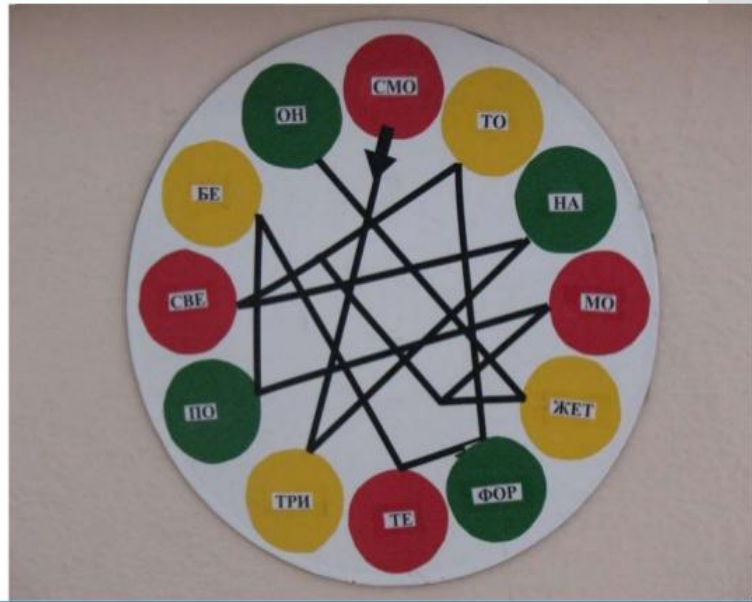


Зрительная гимнастика с настенными и потолочными офтальмотренажерами

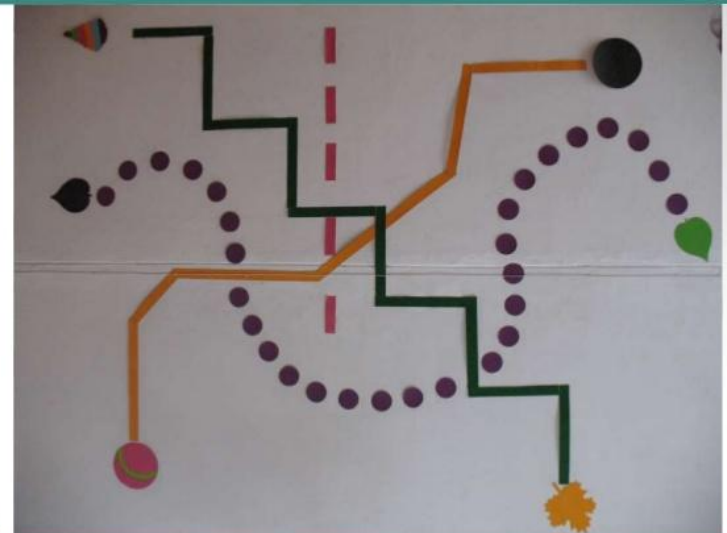
-Потолочные офтальмо тренажеры - это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей (большого размера офтальмотренажёр рисуется на потолке). Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».

-Настенные офтальмотренажеры представлены виде схем, размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Настенные офальмотренажеры



Потолочные офальмотренажеры



Электронные зрительные гимнастики

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. В соавторстве с учителем-дефектологом Усачевой В.Р. мы разработали комплекс таких зрительных гимнастик с помощью программы Power Point. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании



**ЗАТРАТЫ ВРЕМЕНИ НА
УПРАЖНЕНИЯ РАЗНЫХ
ВИДОВ ГИМНАСТИКИ
ИЗМЕРЯЮТСЯ МИНУТАМИ, А
ПОЛЬЗА ОТ ПОДОБНОГО
РОДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА
НЕОЦЕНИМА.**