

Рекомендации дефектолога

Обязательным компонентом коррекционно-развивающей работы с детьми с амблиопией и косоглазием является зрительная гимнастика. Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Насколько большое значение имеет проведение зрительной гимнастики для детей с нарушениями зрения? Чтобы выяснить это, необходимо обратиться к анатомии органа зрения, а именно к глазным мышцам - наружным и внутренним.

Наружные мышцы глаза (их шесть или три пары) придают глазам положение и фиксируют глаз, способствуют правильной установке зрительных осей, т.е. направляют взгляд вверх, вниз или в любую сторону. Нормальная работа глаза требует его подвижности. Глазодвигательные мышцы, которые растягивают и выгибают хрусталик, позволяя видеть вблизи и вдали, как и любые другие, при отсутствии тренировки теряют свою работоспособность. При длительной работе вблизи, например, на компьютере, или при работе в тетрадах по математике и грамоте в детском саду эти мышцы находятся в постоянном напряжении, которое может привести к спазму аккомодации. Это, в свою очередь, может способствовать развитию близорукости. Следовательно, и эти мышцы следует укреплять и тренировать, и давать им отдых.



Зрительная гимнастика: снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения; обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата; развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием,

когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты; положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние, на работоспособность.

Гимнастика бывает:

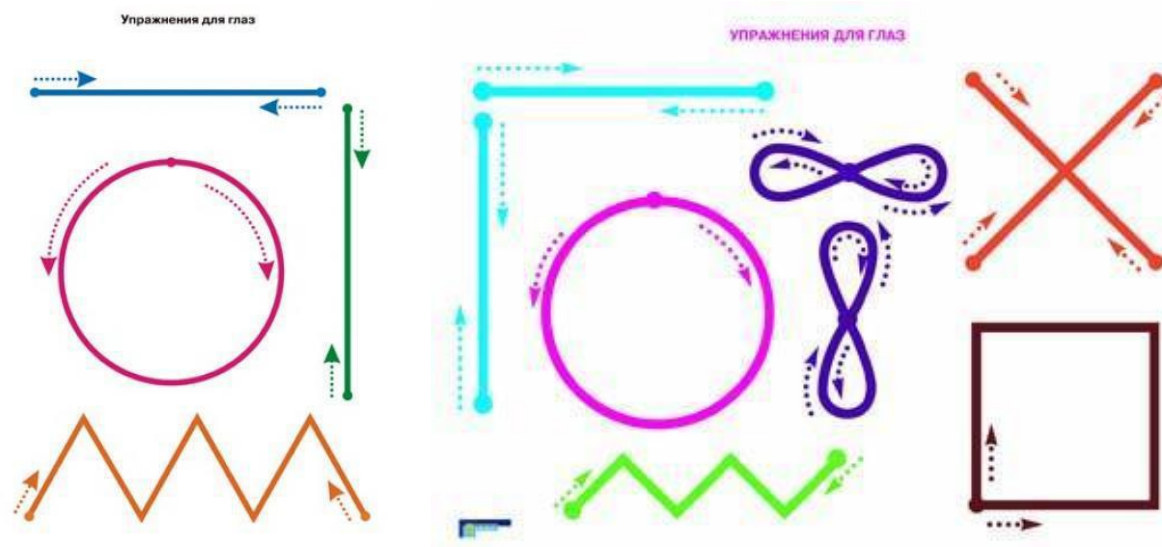
- игровая коррекционная физкультминутка;
- с предметами;
- по зрительным тренажёрам, офтальмо тренажерам;
- комплексы по словесным инструкциям (стихи, потешки)

Требования к проведению зрительных гимнастик:

- зрительная гимнастика проводится несколько раз в день в течение 3-5 минут;
- важно проводить гимнастику в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями;
- зрительный ориентир(предмет) должен быть ярким, чётким, не сливаться с окружающей обстановкой и одеждой педагога;
- показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета;
- предмет(зрительный ориентир) показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей;
- глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде, голова не подвижна, но бывают упражнения, которые можно выполнить с поворотом туловища.

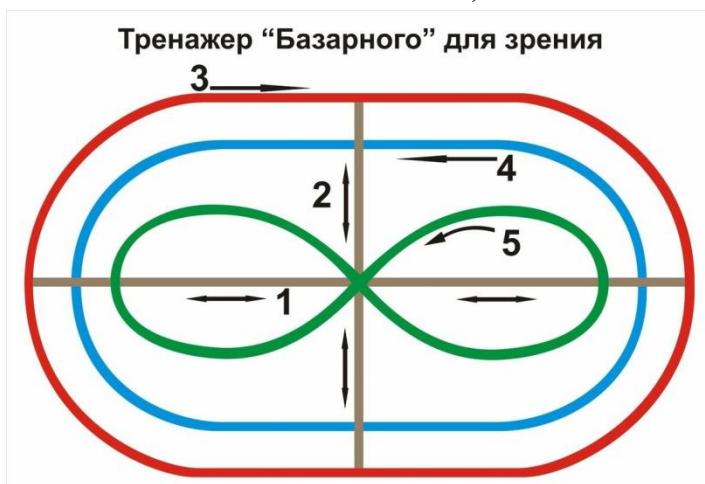
Виды зрительной гимнастики.

Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц.
Производить движения глазами по разным направлениям(для каждой возрастной группы разное количество повторений)



Тренажёр В.Ф. Базарного.

Способствует улучшению кровообращения, координации движения глаз, развивает сложные движения, снимает статическое напряжение мышц глаза. Рекомендуются цвета траекторий голубой, жёлтый, зелёный, красный, показывают направление движений глаз (может быть размещён на листе ватмана, на стене, на потолке).



Упражнения со зрительными стимулами(предметами) .

На кончик указки, на ниточку, на палочку прикрепляем зрительный стимул (предмет или предметную картинку или игрушку), перемещаем указку в заданном направлении, сопровождая движения словами, стихами, потешками.

Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при амблиопии (методика Э.С.Аветисова, Е.И.Ливадо).

- Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.
- Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.
- Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.
- Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 минуту.

Упражнения способствующие развитию органов зрения, различных мышц глазодвигательного аппарата. На улучшение циркуляции крови в органе зрения.

- 1.Сомкните веки обоих глаз на 4 – 5 секунд; повторите 6 – 8 раз.

- 2.Быстро моргайте глазами в течение 10 –15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7 –10 секунд.
- 3.Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки, массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
- 4.Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1 – 3 секунд.
- 5.Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6 – 8 раз.

На укрепление глазодвигательных мышц.

- 1.Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8 – 10 раз.
- 2.Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно: повторите 8 – 10 раз.
- 3.Медленно переведите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; повторите 8 –10 раз.
- 4.Сделайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4 – 6 раз.

На снятие зрительного утомления. (выполнять каждые 20 – 25 минут зрительной нагрузки)

- 1.Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.
- 2.Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.
- 3.Совершить 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.
- 4.Совершить 15 круговых вращательных движений глазами справа – налево.

На укрепление окологлазных мышц.

- 1.Плотно закрывать и открывать глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
- 2.Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
- 3.Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Пальминг (игровое упражнение по снятию зрительного утомления) не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.