



«Зрительная гимнастика.

Практические рекомендации к ее проведению»

Королева Т.А.

учитель-дефектолог

ГБПОУ КМБ №4 детский сад компенсирующего вида №224 г.Москвы,

Многие твердят о необходимости проведения зрительной гимнастики.

Мы не будем этого делать.

Зрительную гимнастику делать не нужно, если:

У вашего ребенка 100% зрение,

Нет косоглазия,

Нет астигматизма,

И других зрительных патологий.

Но! Если вы хотите сохранить и улучшить состояние зрительной системы вашего ребенка, то ее следует выполнять. А как сделать это интересно и продуктивно вам подскажет эта статья!

1. Чего мы достигнем, выполняя зрительную гимнастику?

Улучшим состояние зрительных функций. А именно:

- Улучшим циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз;
- Укрепим глазные мышцы;
- Улучшим процесс аккомодации (способность органа зрения видеть предметы, находящиеся на разных расстояниях от глаза);
- Повысим остроту зрения.

2. Полезная информация:

1. Зрительная гимнастика **выполняется** несколько раз в день перед началом зрительной работы и после нее (упражнения на расслабление глаз).

Для того чтобы зрительная гимнастика проходила в увлекательной для ребенка форме, для её выполнения можно использовать различные тренажеры: зрительные метки, которые можно приклеить или прикрепить на оконное стекло (см. рисунок 1) или дверь, яркие игрушки или карточки (большого размера), с изображением одного предмета. Есть условие – фон должен быть однотонным, не отвлекающим внимание ребенка от выполнения упражнения. Такие метки можно подвесить к потолку на леску, нитку для совершения движений глазами в целях нахождения заданных предметов, которые должны иметь крупный размер (см. рисунок 2).

Подробнее о расположении меток и системе упражнений можно узнать из методик В.Ф. Базарного. Им разработаны методики упражнений, ознакомившись с которыми, вы сможете сами изготавливать и другие, не рассматриваемые нами, зрительные тренажеры.

По просьбе взрослого ребенок переводит взгляд с одного предмета на другой, достигая плавности в движениях глазных мышц и четких движений ими в зависимости от заданного взрослым направления.



рисунок 1



рисунок 2

2. При подборе гимнастики для глаз необходимо учитывать возраст ребёнка, состояние зрительных функций и быстроту реакции.

3. Перед выполнением упражнений рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом – офтальмологом по правильности их выполнения и целесообразности для вашего ребенка.

4. После зрительной гимнастики целесообразно выполнять расслабляющие упражнения (например: пальминг, быстрое моргание глазами).

5. Исходное положение для упражнений — стоя или сидя, позвоночник и шея выпрямлены, взгляд без напряжения направлен прямо перед собой. Движения выполняются неторопливо, спокойно и равномерно, без напряжения и рывков. При выполнении упражнений не должно возникать болезненных ощущений. Если они появляются, следует уменьшить амплитуду движений и наращивать ее постепенно, по мере укрепления глазных мышц.

Итак, примеры упражнений зрительной гимнастики:



Колокольчик звенит,

Нашим глазкам говорит,

Что гимнастика для глаз,

Пригодится им сейчас!



1. «Тучка – солнышко» (попеременно закрывать и открывать глаза, сопровождать прикрыванием и открыванием их ладошками).

2. «Бабочка» (быстро моргать в течение нескольких секунд).



3. «Спрячем глазки» (крепко зажмуриваем глаза, затем открываем). Повторить несколько раз.

4. «Любопытная Варвара»

(выполняем движения глазами, согласно тексту стихотворения)

Любопытная Варвара (моргаем глазами),

Смотрит влево, смотрит вправо, (2 раза)

Смотрит вверх и смотрит вниз. (2 раза)

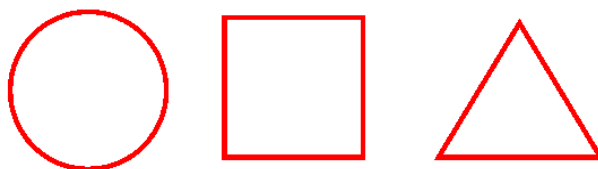
Чуть присела на карниз, (моргаем глазами),

А с него свалилась вниз! (широко распахиваем глаза)



5. «Рисуем формы»

Выполняем движения глазами, «рисуя» геометрические формы: круг, квадрат, треугольник.



«Рисуем носиком»

Представляем, что на носу «вырос» карандаш и с открытыми глазами «рисуем» геометрическую форму или «пишем» букву, взор при этом направлен прямо перед собой (для этого можно использовать любую метку), стараясь четко выполнять движения.



6. «Елка»

(выполняем движения глазами, согласно тексту стихотворения).

Вот стоит большая елка, *(посмотреть снизу вверх)*

Вот такой высоты! *(смотрим наверх)*



У нее большие ветки, *(«выпучиваем» глаза)*

Вот такой ширины! *(посмотреть слева направо)*

Есть на елке даже шишки, *(посмотреть вверх)*

А внизу – берлога мишки. *(посмотреть вниз)*

Зиму спит там косолапый *(поморгать глазками)*

И сосет в берлоге лапу! *(зажмурить глазки)*



7. «Ослик»

(выполняем движения глазами, согласно тексту стихотворения)

Ослик ходит, выбирает, *(поворачиваем голову вправо-влево)*

Что сначала съесть не знает, *(пожимание плечами)*

Наверху созрела слива, *(глазки поднимаем наверх)*

А внизу растет крапива, *(глазки опускаем вниз)*

Слева тыква, справа клюква, *(глазки смотрят налево - направо)*

Слева свекла, справа брюква, *(глазки смотрят налево - направо)*

Снизу свежая трава, *(глазки опускаем вниз)*

Сверху сочная ботва, *(глазки поднимаем наверх)*



Закружилась голова,

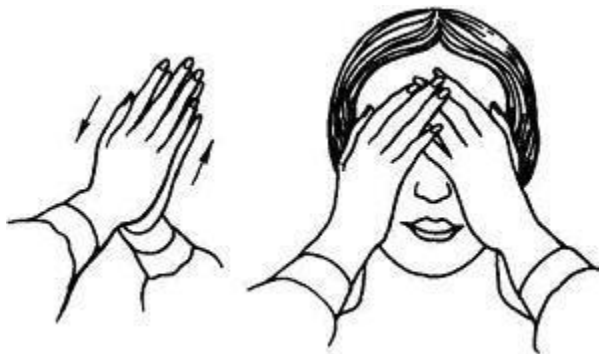
Кружится в глазах листва, (совершаем круговые движения глазами)

Выбрать ничего не смог (пожимание плечами)

И без сил на землю лег. (закрываем глазки и опускаем голову на руки)

8. «Пальминг»

(один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно отдыха психики по методу известного офтальмолога Бейтса). Выполнение комплекса упражнений всегда заканчивайте этим упражнением.



Как выполнить это упражнение?

- Потереть руки для создания теплового эффекта.
- Закрывать ладонями глаза так, чтобы они оказались в кромешной темноте. Основание мизинца (и правой, и левой руки) лежит на переносице, как мостик очков. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Пусть ребенок попробует нарисовать в воображении приятную картину или подумает о чем-то ей приятном (на занятиях мы обычно представляем множество конфет и мороженого, движения животных).

9. «Метка на стекле»

Прикрепите на оконное стекло на уровне глаз цветную метку маленького размера (привлекающую внимание ребенка). Пусть ребенок встанет или сядет на расстоянии 30-40 см от окна и переводит поочередно взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняется несколько раз. Метка должна находиться на уровне глаз ребенка!

10. Игра с мячом на уточнению правил зрительной гигиены

Раз-два-три-четыре-пять

Мы идем играть опять!

Мяч веселый хочет знать,

Как глаза нам охраняют?!



1 вариант.

Сядьте в круг или напротив друг друга. Передавайте мяч по кругу, произнося утверждение, с которым следующий игрок должен согласиться или его опровергнуть.

2 вариант.

Один игрок становится посередине круга, кидает мяч и говорит утверждения. Если оно правильное, другой игрок, кидая мяч обратно, просто повторяет его. Если неправильное, формулирует верное.

Например:

- *Можно тереть глаза грязными руками.*
- *Если в глаз что-то попало, надо сказать взрослым.*



- *Можно бегать и махать палкой.*
- *Нельзя долго смотреть телевизор.*
- *Надо мыть очки.*
- *Можно не делать гимнастику для глаз.*

Примеры этих упражнений помогут вашему ребенку сохранить зрение и поддерживать его в отличном состоянии на протяжении долгого времени!