

## **Значение зрительной гимнастики в коррекционно-воспитательной работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями зрения**

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Помимо врожденных отклонений отмечается увеличение числа хронических заболеваний различных органов и систем. Особое место в детской патологии занимают различные виды нарушения зрения, которые могут привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы .

В настоящее время значительную часть в структуре глазной патологии занимают аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм). Помимо этого многие дошкольники страдают косоглазием, амблиопией и многими другими видами нарушения зрения.

Одним из требований при организации коррекционно-педагогического процесса в специальном дошкольном образовательном учреждении является строгое соблюдение охранительного режима и проведение мероприятий, связанных не только с лечением, укреплением и восстановлением зрительных функций, но и профилактикой зрительных нарушений. Профилактика зрительных нарушений является неотъемлемой составляющей коррекционно-педагогической деятельности в образовательном процессе детей с нарушениями зрения.

***К профилактическим мероприятиям***, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

По мнению Г.Г. Демирчоглына, педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения. Именно поэтому большое внимание уделяет охране и гигиене зрения дошкольников, проведению различных занятий, игр и упражнений, способствующих качественному улучшению зрительных функций.

В программе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида «Коррекционная работа в детском саду» под редакцией Л.И. Плаксиной наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья предусмотрены упражнения для глаз, направленные на преодоление зрительных нарушений, развитие зрительной ориентации, снятия зрительного утомления, совершенствования центрального и периферического зрения.

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения, с учетом нарушенных зрительных функций и под обязательным наблюдением врача-офтальмолога. Офтальмологами доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаза.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие 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 во всех возрастных группах, 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 в старшем дошкольном возрасте

В целях охраны зрения непрерывная продолжительность зрительного анализатора должна быть регламентирована:

- гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях и связаны со зрительным напряжением, на 10-11й минуте в течение 2-3 минут,
- на 14-17 минуте занятия – физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение трех минут,
- в случаях, когда первая половина занятия не связана со зрительной нагрузкой, например, на занятиях по развития речи (чтение, рассказывание), то на 11-13 мин. проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й мин. занятия – упражнения для глаз.

В комплекс зрительной гимнастики включаются также упражнения на улучшение и укрепление аккомодации для детей с расходящимся косоглазием, а для детей со сходящимся косоглазием – упражнения на расслабление конвергенции, на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости; на укрепление глазодвигательных мышц; для снятия зрительного утомления; на совершенствование центрального и периферического зрения .

### **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. 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 хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

В практике нашего ДОО педагогами применяются разные **варианты использования зрительных гимнастик:**

- со стихами;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронных зрительных гимнастик.

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.

Изучив методические рекомендации Базарного В.Ф., Григоряна Л.И., мы разработали материал по использованию видеотренажеров различного направления (офтальмотренажеры, «держалки», сигнальные метки), целью которых является:

- снижение психической и зрительной утомляемости,
- повышение остроты зрения,
- развития зрительно-двигательной координации,
- упражнение детей в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете,
- повышение общей активности детей во всех видах деятельности.

**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.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные - располагаются дальше.

Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д. Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

**Упражнения с сигнальными 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 рекомендуем в разноудаленных 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».

**Потолочные офтальмотренажеры** - 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 офтальмотренажер 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 поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

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. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками.

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

**Анализ литературы по проблеме исследования и предложенные варианты применения зрительных гимнастик с детьми с нарушением зрения показали, что зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает**

зрительное напряжение, 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 и амблиопией. Опыт нашей работы позволил отметить, что профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров является эффективной и неотъемлемой частью коррекционно-воспитательного процесса. Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

### Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
2. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
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. – 123 с.
5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. - //Логопед, №1 , 2011. - с.49-56.
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.