

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»**

Мастер-класс

**«Применение игр и упражнений, способствующих
профилактике нарушений зрения у детей дошкольного
возраста»**

Воспитатель Магомедова Н.А.

Когалым 2022

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня я представлю опыт работы по применению игр и упражнений, способствующих профилактике нарушений зрения у детей дошкольного возраста.

Цель и задачи мастер-класса представлены на слайде.

Зрение – один из важнейших органов для развития ребенка. Именно зрение позволяет ребенку видеть, а также заниматься различными видами деятельности.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо заботиться об этом органе.

Задача взрослых: помочь детям сохранить здоровье органа зрения, сделать процесс обучения, игровые процессы максимально полезными и эффективными для профилактики нарушения зрения .

В нашем дошкольном учреждении созданы все необходимые условия для лечения и профилактики зрения детей.

Функционирует кабинет охраны зрения и группы компенсирующей направленности с нарушением зрения, которые оснащены всем необходимым оборудованием.

Коррекционная работа проводится по рекомендациям врача-офтальмолога в соответствии с особенностями общего развития и зрительного восприятия детей. Одним из основных коррекционных направлений является развитие зрительного восприятия, создание благоприятных условий для сохранения и улучшения здоровья детей.

В своей работе мы используем методику Владимира Филипповича Базарного, которая помогает снимать физическую напряженность глаз, служит профилактикой близорукости, тренирует глазные мышцы. Данная методика предполагает игровую форму, что позволяет осуществлять профилактические мероприятия по охране зрения ненавязчиво и интересно для ребенка.

Для профилактики близорукости и замедления ее развития мы проводим с детьми специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажер, схему зрительнодвигательных проекций. На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой и против часовой стрелки, по внешнему и внутреннему овалам, по кругам в центре. Каждая траектория отличается от остальных цветом. Упражнения выполняются стоя.

При работе с офтальмотренажером выделяют следующие коррекционно-развивающие задачи, они представлены на слайде.

Также мы используем настенные офтальмотренажеры, изготовленные своими руками.

И различные настольные тренажеры.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются зрительная гимнастика, различные упражнения и игры. Зрительная гимнастика - это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах. Зрительную гимнастику мы проводим во время НОД, а также в режимных моментах в течение дня.

Виды зрительной гимнастики представлены на слайде.

Более подробно я остановлюсь на некоторых из них.

1. Гимнастика для снятия зрительного утомления способствует улучшению кровообращения, снятию статического напряжения мышц глаза,

Включает следующие упражнения:

- «Жмурки» (крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с). При выполнении данного упражнения укрепляются мышцы век, улучшается кровоснабжение. Можно выполнять упражнение с усложнением: на доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счёт 1-4. за это время воспитатель изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения – 4-5 раз.

Выполнение данного упражнения можно сопровождать стихотворением.

Предлагаю Вам, уважаемые участники мастер-класса, выполнить данное упражнение. Я читаю текст, а вы выполняйте движения согласно тексту.

Для того чтобы детям легче было запомнить упражнения зрительной гимнастики я применяю стихотворные формы словесных подсказок.

В жмурки с вами поиграем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Мастер-класс мы продолжаем.

Упражнение «Моргание» способствует улучшению кровообращения (быстро моргать глазами в течении 30 с. затем закрыть глаза, отдохнуть 5-10 с.)
Давайте выполним и это упражнение.

Следующий вид – это гимнастика, направленная на улучшение и укрепление аккомодационных мышц глаз для детей с расходящимся косоглазием (перевод взора с предмета, расположенного вблизи на предмет, расположенный вдали);

Можно использовать такое упражнение, как «Метка на стекле» (смотреть то на метку на стекле, то на предмет вдали на линии взора, вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет);

Тренирующийся (в назначенных очках для дали) встает у окна . На стекле на уровне глаз крепится круглая метка диаметром 3-5см. Вдали от линии взгляда, проходящей через метку, намечается какой-либо предмет для фиксации взгляда. Следует поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводят 2 раза в день в течение 15 – 20 дней. Впервые 2 дня продолжительность сеанса упражнений 3 мин, в последующие 2 дня – 5 мин, а остальные дни – 7 мин. Такие упражнения повторяют систематически с перерывами 10 – 15 дней.

Хочу вам предложить выполнить коррекционное игровое упражнение **«Косые глаза»**

При выполнении **упражнения «Косые глаза»** нужно переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе. Проработаем данное упражнение вместе:

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!

Гимнастика, направленная на укрепление глазодвигательных мышц, включает в себя достаточно простые упражнения, которые укрепляют мышцы глаз вертикального и горизонтального действия и совершенствуют их координацию.

При выполнении упражнений горизонтали и вертикали, дети производят движения глаз из стороны в сторону, вверх-вниз, при этом следят за пальцем.

К играм на развитие прослеживающей функции глаза относятся:

Тренажер «Флажок» можно применить для тренировки аккомодации (аккомодация глаза — способность ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях от глаза). Дети следят за флажком. Какой цвет флажка использовать и когда? В понедельник используется красный цвет (дети ещё утомлены после выходных). Во вторник подойдет желтый, в среду - зеленый, затем голубой и фиолетовый.

Для тренажера «Флажок» можно проводить разные упражнения:

- а) «Ромбик» Медленно нарисовать в воздухе ромб. Делать 10-15 рисунков.
- б) «Восьмерка» Медленно рисуется восьмерка, лежащая на боку.
- в) «Пила» Рисовать зубцы пилы, четко прорабатывая углы вниз и вверх.

Цель игры «Сбей кегли» - развивать элементарные навыки попадания в цель (энергично отталкивать мяч в заданном направлении). На определенном расстоянии устанавливают кегли, дети мячом стараются их сбить. Это отличная игра для отработки меткости и навыков катания. Если нет кеглей, можно пустые использовать пластиковые бутылочки от («растишки» или «имунеле»).

У детей с нарушением зрения затруднено ориентирование как в микро-, мезопространстве, так и в макропространстве. Для того чтобы развить поисковые умения и сформировать умения последовательного ориентирования, я в работе с детьми использую игры-лабиринты. Лабиринты могут быть самые разные, простые и сложные, с четко очерченными границами и с условным ограничением проходов.

Ребенку предъявляется задача-лабиринт, и он получает инструкцию. Принципы формулирования инструкции варьируются в зависимости от возраста:

- для детей младшей и средней групп в лабиринтах один вход и один выход, обозначенные персонажами: на входе – заяц, на выходе – домик; ребенок проходит лабиринт фломастером, чтобы видеть пройденный путь).

– детям старшего возраста нужно обязательно рассказать сюжет лабиринта (игровую ситуацию), создавая тем самым интерес к выполнению задания, показать вход и выход, показать общее направление движения, давая тем самым образную ориентировку в задании. Также ребенок должен знать, что путь не всегда ведет к выходу и в лабиринте есть тупики.

Игры на фиксацию взора и повышение остроты зрения

- «Ловись рыбка» (удочкой ловят рыбу, фиксируют взор на конкретной рыбке).
Есть разные виды данной игры: магнитные, с крючком, с музыкальным сопровождением.

Цель игры «Попади в кольцо указкой»: развитие фиксации взора, повышение остроты зрения, формирование навыков пространственной ориентировки, закрепление цветового и размерного различения.

Пособие для данной игры очень просто в изготовлении.

Игра «Собери бусы» способствует развитию умения составлять сериационные ряды в ритмически заданной последовательности зрительно-осязательным и осязательно-зрительным способами.

Игра «Волшебный коврик» развивает произвольное внимание; зрительно – моторную координацию, тренирует зрительные функции: прослеживание, фиксацию, цветоразличение.

Целью упражнения «**Путаница**» является выработка бинокулярного и стереоскопического зрения.

Посмотрите на картинку. Какие предметы Вы смогли увидеть?

Чтобы поддержать интерес ребенка, в процессе выполнения данного упражнения, загадываю загадку, и ребенок отгадку обводит фломастером.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И малые детки. (*яблоко*)

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт... (*банан*)

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его... (*лимон*)

Подводя итог выше сказанному, хочется отметить, что работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер.

А сейчас предлагаю пройти тесты на определение нарушений зрения.

Тест на близорукость или дальнозоркость

Посмотрите на эту картинку каждым глазом по очереди. Если символы кажутся Вам более четкими на красном фоне, то существует большая вероятность наличия близорукости. А если на зеленом, то можно предположить наличие у вас дальнозоркости.

Тест на астигматизм

Для выполнения теста отойдите на 2-4 шага от монитора, закройте один глаз и посмотрите на рисунок (затем сделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.

Заключительная часть.

Однако, противостоять пагубному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения детей, помогают не только игры и упражнения, а соблюдение следующих рекомендаций!

Таким образом, гимнастика для глаз также важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, и это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Опыт нашей работы также показывает, что профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров очень эффективна.

Я надеюсь, что вы в практике своей работы будете использовать различные комплексы зрительных гимнастик.

- Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Организуйте детей больше двигаться, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут им на пользу.
- Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.
- Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел за столом с конструктором или кубиками.

- И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.
- Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру.