

# Зрительная гимнастика как средство коррекционно- развивающей работы с дошкольниками с нарушениями зрения

Шадрина Ирина Борисовна

Учитель-дефектолог

МАОУ «Начальная школа - детский сад №152

для слабовидящих обучающихся» г. Перми

# Медико-педагогическая классификация нарушений зрения (по Денискиной В.З.)

## 1. Слепые дети.

Дети с остротой зрения от 0 (0%) до 0,04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками; дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т. е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации.

## 2. Слабовидящие дети.

Дети с остротой зрения от 0,05 (5%) до 0,4 (40%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками.

## 3. Дети с пониженным зрением.

Дети с остротой зрения от 0,5 (50%) до 0,8 (80%) на лучше видящем глазу с коррекцией

Примечание: дети с остротой зрения 0,9-1,0 (90-100%) относятся к категории «нормально видящие»

# Создание специальных условий для детей с нарушениями зрения в ДОУ

1. Владеть информацией о состоянии зрения и здоровья каждого воспитанника.
2. Знать особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.
3. Следить за тем, чтобы ребенок носил очки согласно назначению офтальмолога, постоянно или только для работы на занятиях, а стекла очков были чистыми.
4. Определить место для каждого воспитанника на подгрупповых и фронтальных занятиях согласно рекомендациям офтальмолога.
5. Освещение рабочего места каждого ребёнка должно быть достаточным. Желательно, чтобы свет падал с левой стороны (для праворуких) и с правой - для леворуких. Недопустимо, чтобы он был слепящим.

## Создание специальных условий для детей с нарушениями зрения в ДОУ

6. Пособия должны быть с четким изображением, средних и крупных размеров, основных цветов и оттенков.
7. Демонстрация пособий и изображений проводится на расстоянии не более 1 метра. Педагог находится справа от доски или стенда лицом к детям.
8. Следует разрешать детям во время занятий подходить ближе к объекту или демонстрационному материалу для лучшего его рассмотрения.
9. Для слабовидящих и слепых детей необходимо готовить индивидуальную наглядность.
10. Ввести физминутку, как обязательную часть любого занятия.
11. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность работы зрительного анализатора должна быть строго регламентирована.

# Посадка детей за столы на занятиях

1. При светобоязни нужно посадить ребёнка так, чтобы не было прямого раздражающего попадания света в глаза.
2. Дети с низкой остротой зрения занимают места впереди.
3. При сходящемся косоглазии ребёнку следует найти место в центре.
4. При амблиопии ребёнка сажают лучше видящим глазом к центру или к педагогу.
5. Посадку детей с окклюдерами производить с учётом попеременной окклюзии (если окклюзия справа, то посадить ребёнка надо слева; если окклюзия слева, то посадить ребёнка следует справа).

# Зрительная гимнастика - это средство коррекционно - развивающей работы с детьми с нарушениями зрения.

Зрительная гимнастика - это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Программа для специальных (коррекционных) учреждений IV вида под редакцией Л.И. Плаксиной (раздел «Коррекционная работа») рекомендует проводить с детьми упражнения для глаз, направленные на:

- преодоление зрительных нарушений
- развитие зрительной ориентации
- снятие зрительного утомления
- совершенствование центрального и периферического зрения

## Зрительная гимнастика в режиме дня ДОУ

- Важно проводить гимнастику в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.
- Продолжительность зрительной гимнастики 3-5 минут.
- В течение дня зрительная гимнастика должна проводиться до 6 раз во всех возрастных группах.

# Зрительная гимнастики на занятиях

1. Гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях со зрительным напряжением на 10-11й минуте в течение 2-3 минут
2. на 14-17 минуте занятия - физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение 3 минут
3. 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 минуте занятия - упражнения для глаз.



## Принципы организации зрительной гимнастики с детьми с нарушениями зрения

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья органа зрения каждого ребёнка
- регулярность проведения
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений
- сочетание с двигательной активностью
- развитие интереса у детей к этому виду упражнений

## Условия проведения зрительной гимнастики

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 до 6 раз 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.

4. Возможно сочетание зрительной гимнастики с физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

## Виды зрительной гимнастики

- с использованием художественного слова
- с предметом
- с сигнальными метками
- с индивидуальными офтальмотренажерами
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами
- электронные зрительные гимнастики

# Виды офтальмологических упражнений

Вертикали  
Горизонтали  
Диагонали  
Расслабление  
Тёмное расслабление  
Удивление  
Моргание  
Вращение

# Упражнения для снятия зрительного напряжения

## **Моргание.**

«Бабочка машет крылышками»

«Метелки»

## **«Филин»**

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль

## **Пальминг (от англ. «palm» - ладони)**

Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.

## **«Жмурки»**

Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет.

## **«Далеко - близко»**

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе

# Зрительная гимнастика с использованием художественного слова

Снежинки

У сестрёнки, у Маринки,  
На ладошках две снежинки.

(Ребёнок держит две ладошки перед собой, смотрит на них широко открыв глаза)

Всем хотела показать,

(Ребёнок разводит руки в стороны, переводит взгляд вправо - влево)

Глядь - снежинок не видать.

(Ребёнок держит две ладошки перед собой, смотрит на них широко открыв глаза)

Кто же взял снежинки (Делает удивлённое лицо, поднимает брови вверх)

У моей Маринки? (Делает обиженное лицо, моргает)

## Зрительная гимнастика с предметом

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета.

Предмет должен быть крупным, ярким.

Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде.

Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди стоящих детей.

При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

# Зрительная гимнастика с индивидуальным офтальмотренажером

## Снежинки.

Мы снежинки увидали, -  
со снежинками играли. (Дети берут снежинку на палочке в руку. Вытягивают снежинку вперед перед собой, фокусируют на ней взгляд.)

Снежинки вправо полетели,  
Глазки вправо посмотрели. (Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)

Снежинки влево полетели,  
Глазки влево посмотрели ( Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)

Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал... ( Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети смотрят вверх и вниз.)

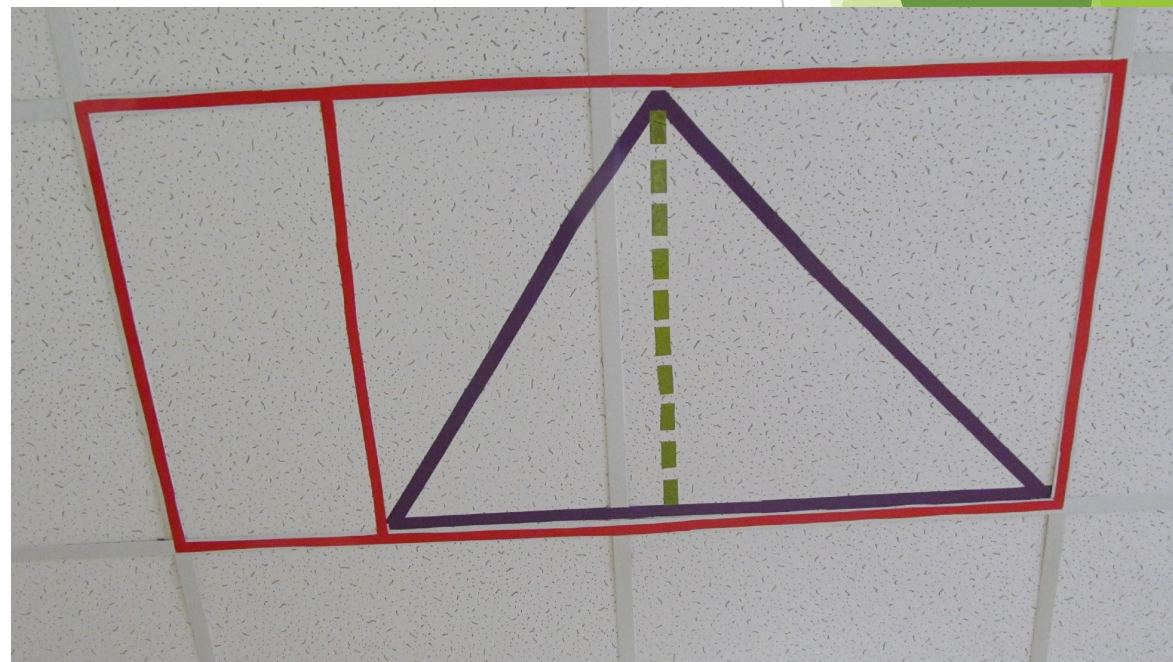
Все! На землю улеглись. ( Присесть, положить снежинки на пол.)

Ладонки согреваем. (Трем ладони,)

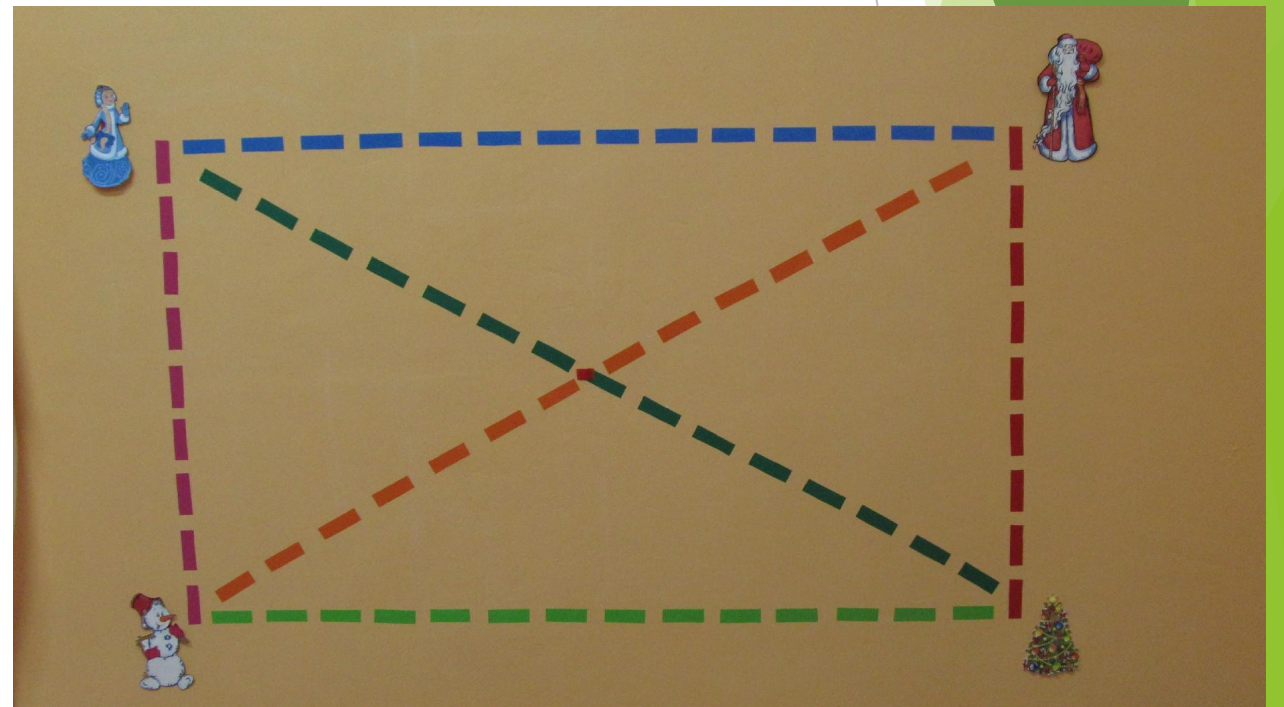
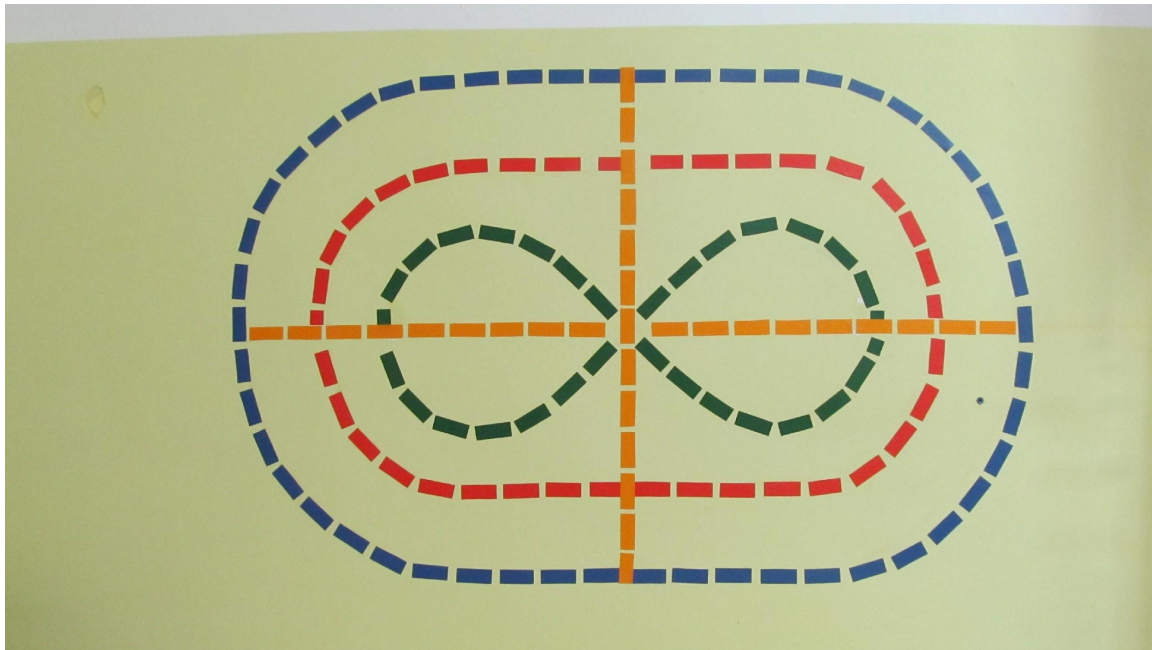
Глазки закрываем. (Закрыть ладошками глаза.)



# Потолочные офтальмотренажеры



# Настенные офтальмотренажеры



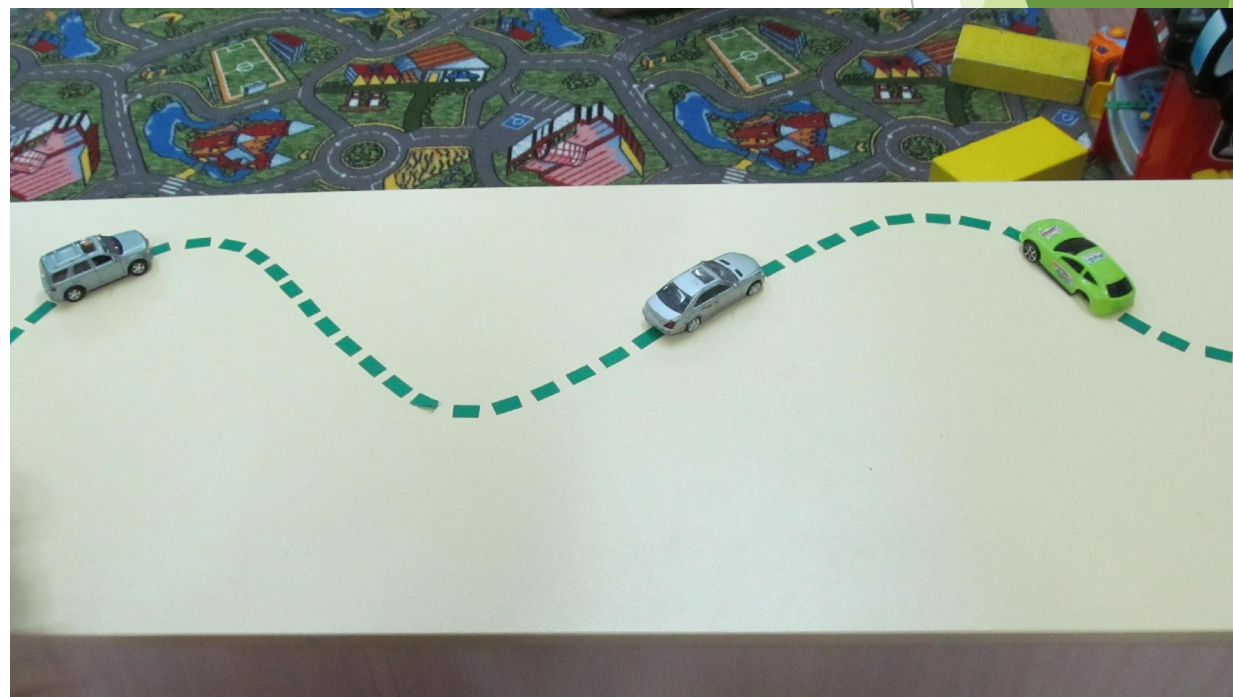
# Настенные офтальмотренажеры



## Офтальмотренажеры на мебели



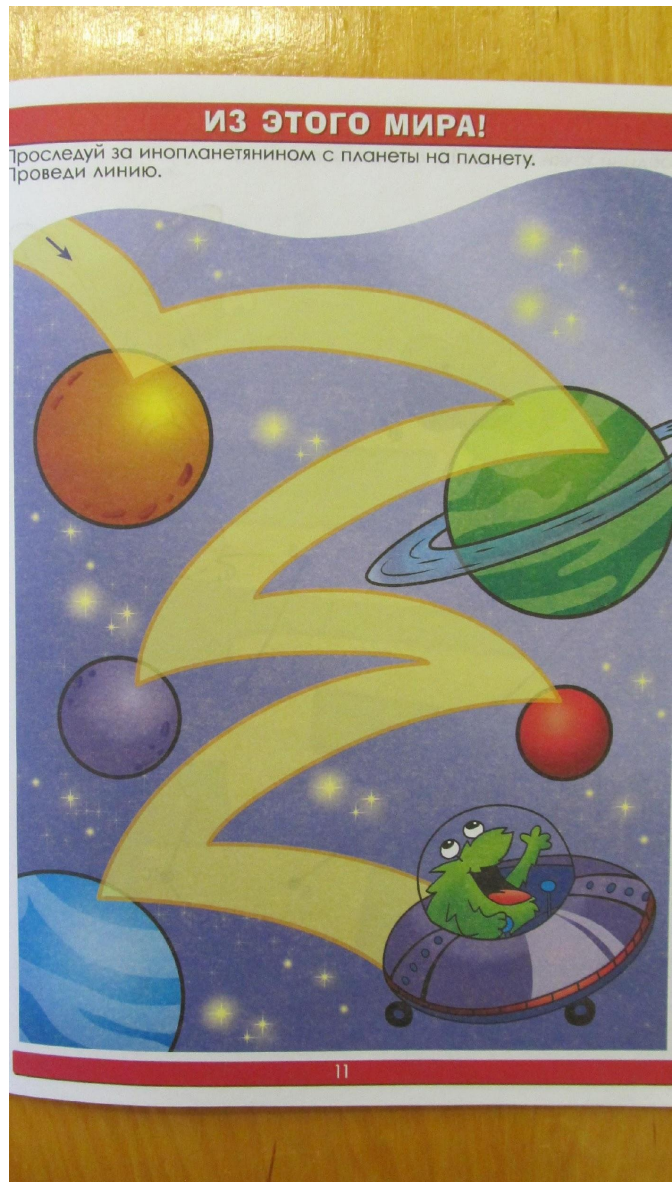
# Офтальмотренажеры на мебели



# Индивидуальные офтальмотренажеры на листе бумаги



# Индивидуальные офтальмотренажеры



## Упражнения с сигнальными метками

- В различных участках групповой комнаты фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки.
- Ими могут служить игрушки или красочные картинки.
- Располагать их следует в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка, доски).
- Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки.
- Один раз в 1-2 недели сюжеты заменяются на новые в соответствии с лексической темой .



## Электронная гимнастика для глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует:

- развитию прослеживающей функции глаз
- повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики
- вызывает приятные эмоции
- Методика проведения электронной гимнастики для глаз проста в использовании.
- Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

## Вывод:

- ▶ Зрение - одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.
- ▶ Около 90 % информации об окружающем нас мире в мозг передают именно глаза. И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь.
- ▶ Берегите, укрепляйте своё зрение и учите этому детей!!!
- ▶ Зрительная гимнастика должна занять достойное место в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками с нарушениями зрения.

# Успехов в работе!!!

