

Вращение и моргание глазами.

Цель: снятие зрительной усталости, тренировка мышц глаза.

При выполнении данного упражнения необходимо принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса.

Движения глаз должны быть плавными. Голова все время остается неподвижной. Сначала необходимо научить ребенка совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков.

Моргание «Бабочка». Дыхание медленное и глубокое. На вдохе малышу предлагают открыть глаз, на выдохе – быстро поморгать. Примерный ориентир частоты моргания: на протяжении 10 секунд ребенок должен моргать 2 – 4 раза. При моргании расслабляются напряженные мышцы глаза, что улучшает зрение.

Группа упражнений «Тренировка на оконное стекло». (перефокусировка)

Цель: тренировка механизма аккомодации, снятие зрительной усталости. Больше всего рекомендовано детям с миопией, расходящимся косоглазием.

Метод проведения: Упражнение проводится в очках. Ребенок становится на расстоянии 25 – 30 см. у окна, смотреть напряженно на кружок диаметром 3-5 мм, наклеенный на оконное стекло на уровне глаз, в течение 10 сек. Затем расслабленно посмотреть вдаль на заранее выбранный предмет (10 сек.- ребенок считает до 10), постепенно увеличивая нагрузку .



Перефокусировка.

- Нитка жемчуга(шнурок Брокка)









«Зрительные метки-ориентир»

Цель: снятия зрительного напряжения и профилактика зрительных нарушений, активация зрительных функций. Эти виды зрительных гимнастик, основанных на авторских методиках улучшения зрения (Ф.В. Базарного, Э.С.Аветисова, Н.Исаевой).

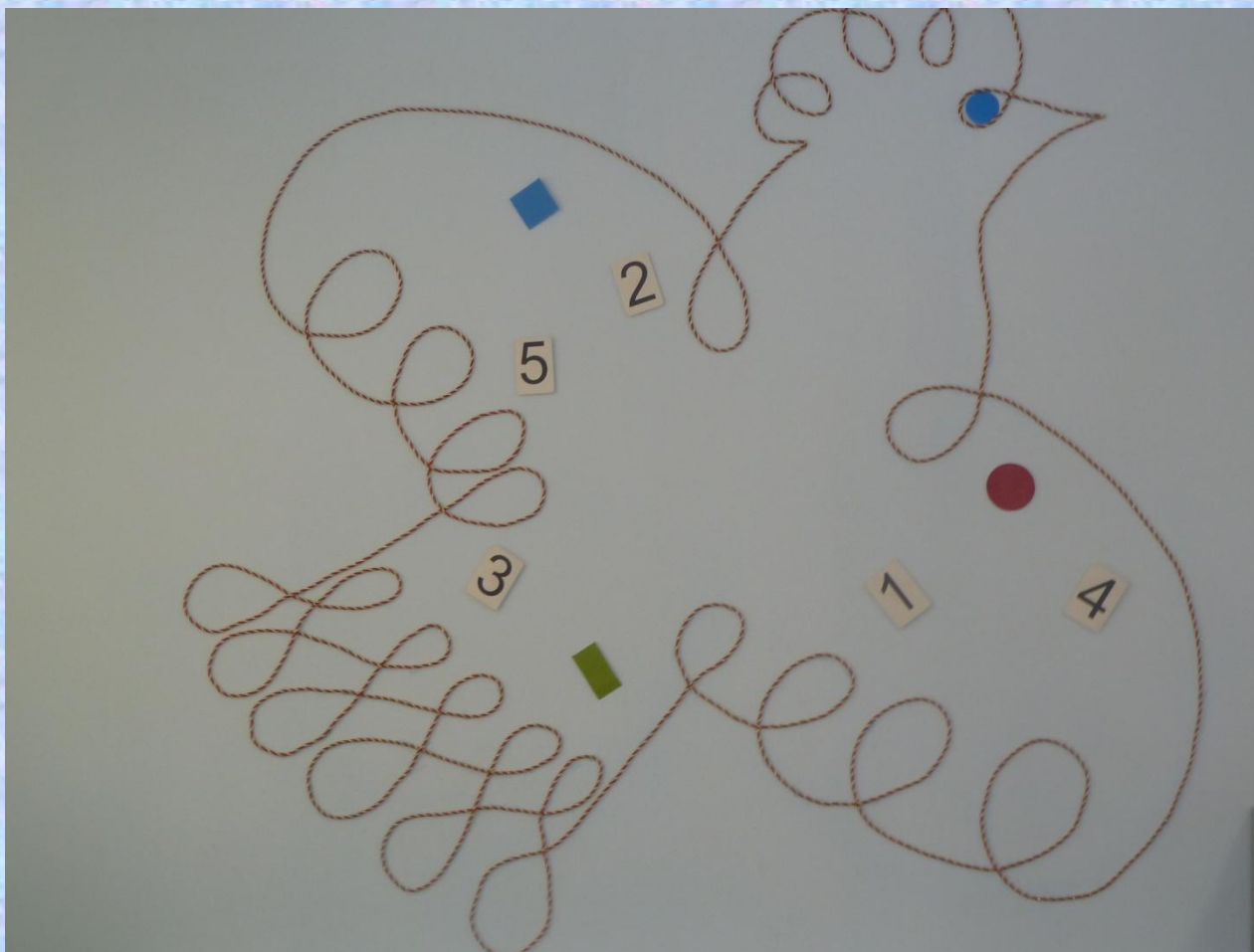
Методика проведения:

Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится у рабочего места. Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы(с поворотом при 2 варианте), одними глазами проследить движение колобка, животного, насекомого и Педагог предлагает переводить взор с одной метки на другую под счет 1-4. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке. Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше двенадцати фиксаций глаз.

Продолжительность упражнения - 1 минута.



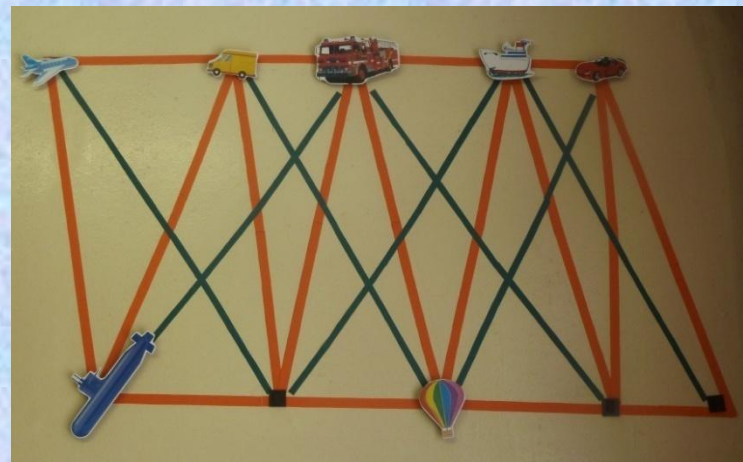
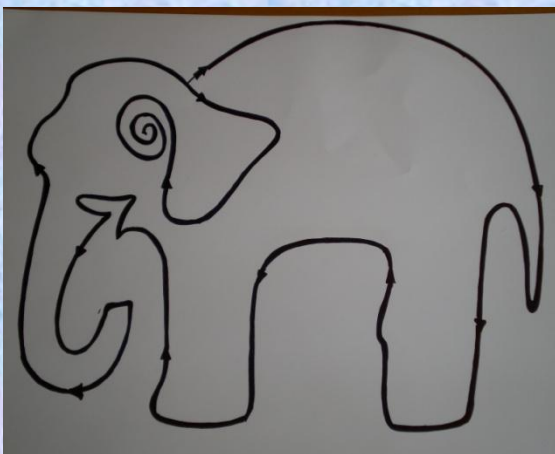
Зрительные траектории для прослеживания, метки – ориентиры.



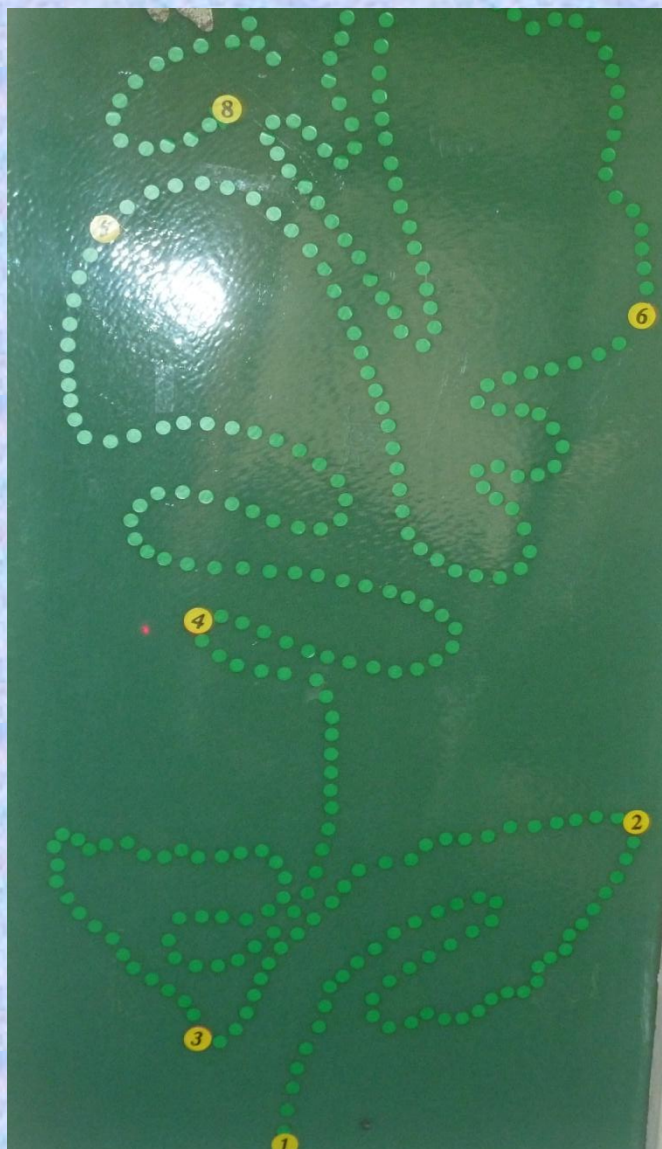
«Зрительно-двигательные траектории»

Цель: снятия зрительного напряжения и профилактика зрительных нарушений , активация зрительных функций. Эти виды зрительных гимнастик, основанных на авторских методиках улучшения зрения (Ф.В.Базарного, Э.С.Аветисова, Н. Исаевой, Бейтса).

Метод проведения: дети следят глазами за ориентирующими стрелками траекторий, при этом выполняют непроизвольно движение глазами, фиксируя взором траектории, вначале учатся «обходить» схемы-траектории, а затем «обегать».



Зрительные траектории.



« Зрительные горизонты»

Цель: снять напряжения с глазных мышц, долгое время работавших в режиме ближнего зрения.



Метод проведения: Для этого предлагается рассмотреть картинки на максимальном удалении от глаз ребенка. Такие изображения, видимые ребенком на пределе зрительного различия, создают предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль. Использовать зрительно-пространственную активность в режиме занятия можно за счет максимального удаления от глаз ребенка дидактического материала. Педагог демонстрирует в течение нескольких секунд картинки, затем убирает их и просит детей рассказать, что они увидели (дети могут и не ответить на этот вопрос, но зрительное напряжение уменьшится, чего и хотел добиться педагог); после кратковременного показа педагог незаметно для детей меняет местами две картинки и просит сказать, что изменилось;

Обязательным условием для выполнения этих упражнений является сохранение зрительно-пространственной активности, то есть смена расстояний рассматриваемых предметов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аветисов Э.С. и др. Занятия физкультурой при близорукости. М.: 1930.
2. Аветисов Э.С. Охрана зрения детей. - М.; Медицина.-1975г.
3. Аветисов Э.С. Гимнастика для глаз.-// журнал «Здоровье», №10, 1988г.
4. Базарный В. Ф. Зрение у детей: проблемы развития. — Новосибирск: Наука СО, 1991 г.
5. Белос М.Е., Белостоцкая Е.Ш. Берегите зрение детей.- М.: 1976.
6. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение.- М.: 1990 г.
7. Демирчоглян Г.Г. Школа здоровья глаз. -СПб.: 1996г..
8. Демирчоглян Г.Г., Лукин В.И. Гимнастика для глаз.- М.: ФИС, 1987г.
9. Пантелеева О.А. Охрана зрения детей и подростков.-М.;1984г.
10. Подколзина Е.Н. Ознакомление дошкольников с ролью зрения в их жизнедеятельности.// «Воспитание и обучение детей с нарушением зрения» №5, 2005г.