

Зрительная гимнастика как средство развития и коррекции зрительных функций  
и снятия зрительного утомления у детей с нарушением зрения.

Банная Татьяна Ильинична -  
учитель - дефектолог(тифлопедагог)  
МАДОУ № 110 комбинированного вида  
Глазкова Ольга Владимировна -  
учитель-дефектолог (тифлопедагог)  
МАДОУ № 110  
г. Красноярск-2022 г.

*Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.*

В настоящее время наблюдается увеличение количества детей, страдающих нарушениями зрения. Известно, что дети с нарушением зрения имеют определённую специфику развития. Характерная особенность, таких детей это вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, сдерживается формирование зрительно-двигательных взаимосвязей. Дети с нарушением зрения быстро утомляются, и как следствие этого, снижается познавательная активность, интерес к занятиям падает, хуже усваивается материал на занятиях, ухудшается общее самочувствие.

В связи с этим актуальность приобретает разностороннее развитие таких детей. Часто возникновение нарушений зрения происходит из-за переизбытка в окружающем мире информационно-коммуникационных технологий, увлечения детей компьютерами и TV (и как следствие этого – снижение двигательной активности) и несоблюдения правил гигиены зрения.

Основной контингент нашего дошкольного учреждения компенсирующего вида составляют дети с амблиопией и косоглазием. Большую часть времени пребывания детей в учреждении составляет лечебно-восстановительная и коррекционно-развивающая работа.

Важным и многофункциональным **методом коррекционной работы** является зрительная гимнастика.

*Цель зрительной гимнастики:*

- Включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.
- Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

*Задачи:*

- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, кровообращение;
- укрепляет глазодвигательные мышцы глаз;
- улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях);
- снимает зрительное напряжение;
- повышает зрительную работоспособность;
- способствует предупреждению нарушений зрения и развитию глазных заболеваний.

*Принципы зрительных гимнастик:*

Индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья; регулярность проведения; постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений; сочетание с двигательной активностью; развитие интереса детей к

этому виду упражнений.

Упражнения зрительной гимнастики могут быть **активными, пассивными или смешанными:**

Активный вариант зрительной гимнастики (совместное выполнение упражнений для глаз с общеразвивающими упражнениями) можно проводить с музыкальным сопровождением или без него. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины, развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также на профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

Пассивный вариант заключается в выполнении самых простых упражнений для глаз, которые помогут снять усталость глаз и служить в качестве профилактики развития близорукости и релаксации («Посмотрите на право, посмотрите на лево; опустили глаза вниз – подняли на верх»; «Закрыли глазки и тихонько посидим»; «Посмотреть вдаль на точку, которую укажет педагог, досчитать до 3х. Затем свести глаза и посмотреть на кончик носа, снова посчитать до 3-х и т. д.). Использование в качестве фона спокойной музыки или звуков природы (пение птиц, журчание воды и т. п.) способствует решению ряда дополнительных коррекционно - развивающих задач, таких как: развитие слухового внимания и памяти («Что услышали?»), развитие воображения и связной речи («Опишите, что представили», «Представьте тот или иной предмет или явление и расскажите о нём» и т. д.).

Смешанный вариант зрительных гимнастик заключается в том, что мы сочетаем активный и пассивный вариант, а поскольку ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, и проведение гимнастики для глаз в игровой форме, в сопровождение стихов, потешек, прибауток, позволяет более эффективно и легко решать поставленные педагогом коррекционно-развивающие задачи.

В работе с дошкольниками эффективно использовать таблицы-тренажеры. Они могут быть переносными и стационарными, нарисованными на стене. Суть их заключается в том, что дети прослеживают глазами цветные линии (линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закруглённые, спиральные, вертикальные, горизонтальные), ведущие к определённому сказочному герою. Детям предлагается проследить за указкой педагога. Тренажер можно повесить на стену, а также поставить на стол уровне ребенка и предложить ему пройти по дорожке пальчиками самому. Такой тренажер развивает не только глазодвигательные функции, но и мелкую моторику рук. *Картинки меняются в зависимости от темы изучаемого материала.*

Гимнастика для глаз проводится на 10 - 11 минуте в течение 2 – 3 минут на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 17 – 18 минуте на занятиях, первая половина которых не связана со зрительной работой. Зрительную гимнастику мы рассматриваем не только как лечебно-восстановительный метод воздействия, но и как коррекционно-развивающий.

Многофункциональность гимнастики заключается в том, что специальные упражнения для глаз сопровождаются словесными текстами. Содержание разнообразно и соответствует теме того занятия, на котором используется тот или иной комплекс гимнастики. В процессе выполнения упражнений, дети развивают пространственную ориентировку и закрепляют понятия: (право, лево, вверху, внизу, далеко, близко, выше, ниже, рядом, вокруг и т.п.). Развивают речь и обогащают словарь различными частями речи. Совершенствуют зрительно - моторную координацию.

## **ВЫВОД:**

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми, не только с нарушением зрения. Она является составляющей частью коррекционно-развивающей работы. Она не существует сама по себе, а продолжает и дополняет различные виды деятельности, комплексно воздействуя на развитие ребёнка.

Зрительная гимнастика - одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярного проведения, и соблюдения всех предписанных правил.

В помощь педагогам ДООУ был разработан и выпущен журнал «Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения» (собрана картотека игр и упражнений по всем лексическим темам, учитывая рекомендации учителей - дефектологов-тифлопедагогов ДООУ).

*Предлагаем некоторые упражнения, для составления комплексов гимнастики для глаз из нашего журнала:*

#### **«Носик»**

Смотрит носик вправо-влево,  
Смотрит носик вверх и вниз.  
Что увидел хитрый носик?  
Ну, куда мы забрались?

*Перемещают взгляд вправо и влево  
Перемещают взгляд вверх и вниз  
Посмотреть на свой нос и вдаль*

#### **«Овощи»**

Раз, два, три, четыре, пять.  
*глазами*  
Будем овощи искать.  
Что растет на нашей грядке?  
Огурцы, горошек сладкий.  
Там редиска, там салат –  
Наша грядка просто клад!

*Дети выполняют круговые движения*

*Посмотреть влево – вправо  
Посмотреть вверх – вниз*

*Поморгать*

#### **«Птицы на дворе»**

Перед нами петушок –  
Он с земли зерно клюет.  
Слева – курица идет,  
Справа – уточка плывет.  
Сверху солнце ярко светит,  
Согревает всех на свете.

*Дети смотрят перед собой  
Смотрят вниз  
Смотрят влево,  
вправо,  
вверх*

*Поморгать*

#### **«Лошадка»**

Мы поскачем на лошадке  
Вправо – влево.  
Вверх – вниз.

*Прослеживание глазами за предметом  
Вправо – влево  
Вверх – вниз*

#### **«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

**«Паучок».**

Пау - пау - паучок

*(дети вытягивают перед собой паучка на палочке)*

Паутиновый жучок

Он на веточке сидел

*(фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая*

Да на солнышко глядел.

*слова, перемещают палочку вверх, вниз,*

Паутинку натянул,

*вправо, влево, прослеживая движение*

Покачался и уснул.

*взглядом)*

Здравствуй, здравствуй,

солнышко,

*(закрывают глаза, опустив паучка вниз)*

Солнышко - веселнышко.

*(быстро моргают глазами)*

### **При снятии зрительного утомления**

- Встаньте прямо, смотрите перед собой. Согните руки в локтях, скрестите их и положите кисти на плечи. Предплечья должны быть параллельны полу.
- Посмотрите на левый локоть.
- Медленно переведите взгляд на правый локоть.
- Снова посмотрите прямо перед собой, затем попробуйте одновременно посмотреть на оба локтя (повторите упр. 6–8 раз).

**Пальминг** (направлен на устранение напряжения, способствует расслаблению мышц и отдыху глаз, активизирует деятельность клеток головного мозга, положительно влияет на динамику коррекции зрения)

*Показания к применению пальминга:*

- Быстрая утомляемость глаз; близорукость; дальнозоркость; астигматизм; возрастное ослабление зрения; ослабление зрения после перенесенных заболеваний; регулярное напряжение глаз.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- «Береги зрение»/ Е. К. Глушкова - М: Медицина, 2003г.
- «Зрительная гимнастика для детей 2-7»/ Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012г.
- «Как сохранить и улучшить зрение»/ Г. Г. Демиргогрян. – Донецк. 2017г. - «Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения» – Москва, 2016г.
- «Подготовка детей дошкольного возраста с нарушением зрения к плеопто-ортоптическому лечению» / З.П. Малева. – М.: 2009г. - Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду. /Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003г.
- «Развиваем восприятие у ребенка»/ М.Э. Бернадская, И.В. Блинникова, О.Г. Солнцева, М., Просвещение, 2001г.
- «Развитие зрительного восприятия и знакомство с окружающим». Рудакова Л.В., 2011г.
- СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Источник: <http://docs.cntd.ru/document/420292638>
- «Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушением зрения» Л.И. Плаксина, Москва 2008г.