

Гимнастика для глаз. Рекомендации по проведению.

Емелина Ирина Николаевна
Учитель-дефектолог (тифлопедагог)

Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э. С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан в 1984 г.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используется и как компонент общей релаксации.

Проведение зрительной гимнастики в группе детей с нарушением зрения

Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. 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.

Во время выполнения упражнений для глаз дети сидят в свободной позе.

Активный вариант зрительной гимнастики проводится с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика выполняет дополнительно обще-оздоровительную функцию. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины, развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения. Упражнения для глаз

используем на каждом занятии и при каждом длительном зрительном напряжении. Упражнения делаются до тех пор, пока они выполняются легко.

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.

Комплекс должен включать в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и упражнение на развитие какой-либо глазной функции.

Для большей эффективности необходимо использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветные пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). Их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взора на неподвижном или движущемся предмете. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом, при этом не напрягая зрение.

Упражнения для глаз часто сочетаются с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Специальные упражнения для глаз рекомендованы для занятий по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Комплексы статичных пассивных упражнений для глаз.

Правило: «Смотреть нам удаётся, а голова всё время на месте остаётся».

Речевое сопровождение.

Движения глаз.

1.

Дети едут на машине,

Взгляд вдаль

Смотрят на дорогу –

Слева постовой стоит,

Влево

Справа светофор горит.

Вправо. Круговые движения.

2.

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

Поедут налево, направо, кругом –

Влево, вправо, кругом.

Свободны машины и ночью и днём.

Моргание.

3.

«Часы».

Тик-так, тик-так,

Влево – вправо.

В доме кто умеет так?

Влево – вправо.

Это маятник в часах

То же.

Отбивает каждый час.

То же.

А в часах сидит кукушка

Глаза широко открыты.

У неё своя избушка.

Зажмуриться.

Прокукует птичка время,

Глаза широко открыты.

Снова спрячется за дверью.

Зажмуриться.

Стрелки движутся по кругу,

Круговые движения

Не касаются друг друга.

А часы идут, идут,
Никогда не устают.

*Справа налево
Слева направо*

Если их не заведут,
То они совсем встают.

Заккрыть глаза.

4.

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.

Вверх

У неё большие ветки,

Вот такой ширины.

Влево

Есть на ёлке даже шишки,

Вправо

А внизу – берлога мишки.

Вниз

Зиму спит там косолапый

И сосёт в берлоге лапу.

Заккрыть глаза.

5.

Осень! Осыпается весь наш бедный сад... *Верх, низ*

Листья пожелтые по ветру летят.

Круговые движения

Лишь вдали красуются

Взгляд вдаль.

Там, на дне долин,

Кисти ярко – красные

Вянущих рябин.

Заккрыть глаза.

6.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Моргание.

Листья берёзы, листья осины,

Вправо, влево.

Листики тополя, листья рябины.

Вверх, вниз.

Листики дуба мы соберем.

Круговые движения.

Маме осенний букет отнесём.

Взгляд зафиксировать на дальнем ориентире.

Комплекс активных упражнений для глаз.

Правило: «Следить за руками нам удаётся, а голова на месте остаётся».

1.

«Листочки».

Речевое сопровождение.

Движения глаз, рук.

Листья осенние тихо кружатся,

Качать руками над головой влево, вправо.

Листья под ноги нам тихо ложатся.

Присесть, взгляд вниз.

И под ногами шуршат, шелестят,

Водить по полу руками вправо, влево.

Будто опять закружиться хотят.

Встать, водить поочерёдно руками вверх, вниз.

Покружиться.

2.

«Про медведя».

Ходит по лесу медведь,

Ходить как медведь.

Хочет сесть и посидеть. *Присесть, встать.*

Где ж такое место есть,

Отвести в сторону сначала правую,

Чтобы мог медведь присесть?

потом левую руки.

То высок пенёк,

Поднять руку на уровень груди.

То торчит сучок,

Поднять указательный палец правой руки вверх.

То мокрый мох,

Отвести правую,

То мох пересох. Ох!

затем левую руки в стороны.

То низкий пенё,

Опустить руки вниз.

То густая тень,

Провести дугообразно правой рукой слева направо.

То узкий ров,	<i>Соединить ладони на уровне груди.</i>
То гнездо муравьёв.	<i>Опустить руки вниз,</i>
То кустарники,	<i>постепенно поднимать их до уровня груди.</i>
То речка –	<i>Отвести по очереди правую и левую руки в стороны.</i>
Нет свободного местечка.	<i>Заккрыть глаза.</i>
Эта сказка о медведе,	<i>Широко открыть глаза.</i>
О медведе-привереде.	<i>Заккрыть глаза.</i>

3.

«Журавль».

За болотом травушка зелёная растёт.	<i>Поднять руки вверх, потянуться.</i>
По воде журавушка, журавушка идёт.	<i>Ходить, высоко поднимая колени,</i> <i>взмахивая руками.</i>

Ой, как ноги высоко поднимает!	<i>Поднять сначала правую ногу,</i> <i>согнутую в колене, затем левую ногу.</i> <i>Смотреть на ноги.</i>
--------------------------------	--

Ой, как крылья широко раскрывает!	<i>Отвести в сторону сначала</i> <i>правую руку, затем левую.</i>
Погулять он по травушке хочет,	<i>Ходить, высоко поднимая колени,</i> <i>взмахивая руками.</i>

Не боится, что ноги промочит.

4.

«Теремок».

Стоит в поле теремок, теремок.	<i>Сделать «крышу» руками над</i> <i>головой.</i>
Он не низок, не высок, не высок.	<i>Присесть, встать.</i>
Слева зайка, справа мишка.	<i>Отвести руки вправо, влево.</i>

- Отодвиньте-ка задвижку!

Сделать из пальцев замок.

Слева ёжик, справа волк.

Отвести руки вправо, влево.

- Нажимайте на замок!

Сделать из пальцев замок.

Зайка, мишка, ёжик, волк

Поморгать.

Открывают теремок.

Развести руки в стороны.

5.

«Лебёдушка» (с лентами).

Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт. *Идти по кругу.*

Выше бережка головушку несёт.

Вытянуть руки вверх.

Белым крылышком помахивает.

*Взмахи попеременно правой и левой
руками.*

На цветы водичку стряхивает.

Встряхнуть кисти рук.

Уважаемые родители!

Делайте гимнастику для глаз вместе с детьми!

Успехов вам!