

Консультация для педагогов
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛЬНЫХ (ЗРИТЕЛЬНЫХ)
ТРЕНАЖЕРОВ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ»**



В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие «здоровье сберегающие технологии» прочно вошло в элементы образовательной системы, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни. За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

Болезни глаз у детей – не только медицинская, но и социально - психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения.

Особое внимание необходимо обращать на детей, входящих в «группу риска». К сожалению, данные специалистов неутешительны: у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция. Перед педагогами стоит важная задача: сохранить зрение детей и остановить болезни, если они уже возникли, уделять большое внимание охране и гигиене зрения детей, проведение игр и упражнений, способствующих улучшению зрительных функций.

Обязательным компонентом коррекционной работы, проводимой с детьми в детском саду, являются:

– тренировочные упражнения для глаз, основанные на авторских методиках Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглына.

– игровая зрительная гимнастика, разнообразная по форме и содержанию. В упражнениях включаются игровые, сюжетные моменты, стихи, потешки.

– использование зрительных тренажеров (офтальмотренажеров) различных авторских методик:

1. Модифицированные зрительно - координаторные схемы по методике В.Ф.Базарного.

Место нанесения схем- тренажеров - стены групповой комнаты, музыкального зала. Упражнения с этими тренажерами заключаются в одновременном слежении глазами заданной траектории, в положении стоя в процессе выполнения физкультминуток: вперед- назад, влево - право, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Направление задает педагог при помощи зрительного стимула - указка, на кончике которой прикреплен яркий предмет: бабочка, жучок, пчелка, самолетик, различные мелкие игрушки. В качестве зрительного стимула может использоваться лазерная указка. Так же на развитие внимания и быстроты реакции используется специальная компьютерная разработка- зрительный тренажер «Бегающий огонек».

2. Тренажеры со зрительными метками методики В.Ф. Базарного. В различных участках групповой комнаты фиксируются привлекающие внимания яркие объекты- игрушки (картинки), подобранные с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется.

3. «Палочки-выручалочки» – индивидуальные тренажеры для зрительной гимнастики. Дети, держа тренажер на уровне глаз, выполняют команды педагога: «вправо», «влево», «вниз», «верх» и т.д. Продолжительность упражнения, которое проводится в середине занятия- 1,5- 2 мин.

4.Тренажер «Солнышко», «Зайчата», «Звездочки» методика Ковалева В.А. Это самый простой тренажер из предлагаемых. Он может с успехом применяться для всех возрастных групп, включая ранний возраст. Воспитатель, надев тренажер- рукавички (перчатки) разводит руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре, начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Таким образом, дети видят только одно изображение на ладони, переводя точку зрения. При работе с вышеперечисленными визуальными тренажерами решаются коррекционно - развивающие задачи:

- Развитие глазодвигательных навыков: способность следить за движущимся объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях.
- Развитие навыков пространственной ориентации: способность судить о расположении одного предмета относительно другого.
- развитие навыков зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов.

5. “Визуальный тренажер” по методике Чиркиной Г.В. Русецкой М.Н. –

это наглядно-действенные пособия, направленные на развитие и коррекцию зрительного восприятия у детей 5-7 лет.

Цель предлагаемой методики – обучить ребенка способам обработки визуального материала, которые позволили бы ему эффективно воспринимать зрительную информацию разной степени сложности. Перечисленные тренажеры используются для разминок и упражнений, как во время занятий, так и в свободной деятельности детей, индивидуально и группами. Все пособия и приспособления изготовлены воспитателями и музыкальным руководителем ДОУ.

Для внедрения здоровьесберегающих авторских методик разрабатывается программа ДОУ, или проект, которые направлены на удовлетворение образовательных, оздоровительных потребностей всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Специальные упражнения, гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, а это способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний. Применение зрительных тренажеров, позволило увеличить работоспособность, внимательность, активность дошкольников, отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Все это позволяет не только сохранить здоровье дошкольника, но и улучшить его. Хочется пожелать всем тем, кого заинтересует применение данных технологий: «Опыт ценнее любых учителей. Не переживайте, если у вас что-то не получится, не опускайте руки, попробуйте еще раз, и вы добьетесь успеха!»

Использование зрительных физминуток во время проведения занятий



Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, ведь для них характерна неустойчивость нервных процессов. Дети быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Основная задача воспитателя – создать условия для недопущения переутомления, своевременно снять его при возникновении.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Электронные зрительные физминутки

Электронные физминутки несут в себе несколько функций. Основная их цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов. Предложенный вариант электронных физминуток можно для снятия

зрительного перенапряжения. Можно предварять их стихами, объясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

Руки за спину, головки назад.
(Закрывать глаза, расслабиться)
Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх)
Головки опустим - на стол погляди.
(Вниз)
И снова наверх - где там муха летит?
(Вверх)
Глазами повертим, поищем ее.
(По сторонам)
И снова рисуем. Немного еще.

Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения

1. «День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.
2. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
3. «Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

Корригирующая гимнастика для глаз

- Моргания (полезно при всех видах нарушения зрения):
Моргайте на каждый вдох и выдох.
- «Вижу палец!»:
Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой

руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

- «Палец двоится» (облегчает зрительную работу на близком расстоянии):

Вытянуть руку вперёд, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6-8 раз.

- «Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

- «Стрельба глазами» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Двигаете глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

- «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз):

Закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку, пишите, или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Потолочная схема – тренажер

Описание.

Схема состоит из трех полос и одной круговой линии разного цвета. Полосы пересекаются. Точки фиксации состоят из кругов, прерывистой и сплошной линий. На концах линий вывешиваются картинки, буквы, цифры.

Методические рекомендации

Эта схема используется на организованных видах деятельности для проведения зрительных гимнастик и в свободное время (как тренажер).

Дети, стоя или сидя на стуле, выполняют по заданию педагога упражнения. Дети могут находиться в любом месте групповой комнаты и самостоятельно выполнять упражнения сидя, лежа на полу или стоя.

Примерный объем работы на полотне (стена, двери, потолок)

Упражнения по типу «Быстрые взгляды».

Обучение целенаправленному восприятию.

Узнавание объектов на расстоянии.

Выделение признаков узнавания (как узнал).

Приближение к объекту

(какие дополнительные признаки, детали замечены).

Обводка объекта указкой

(по контуру, не прикасаясь к нему, на расстоянии глазами, с использованием руки, мысленно в воображении с закрытыми глазами).

Соединение объектов дорожкой

(указка или рука, взглядом, мысленно):

- а) по сюжету сказки;
- б) по заданию педагога (например, «выведи» с поля лишний предмет);
- в) отыскивание пары (по сенсорным эталонам , по понятию, по эмоциональному состоянию и т.д.).

Рассказывание сказки или рассказа по объектам стенда.

Работа по восприятию изобразительных средств, глубины пространства.

Виды работы с лабиринтом:

- а) движение в лабиринте по правилу, плане – схеме;
- б) движение по цветовому ориентиру – стрелке;
- в) прослеживание взглядом направления движения по лабиринту для поиска пары (ребенка, игрушки, предмета).



Вертикальная зрительно – двигательная схема (настенная)

Описание

Схема состоит из трех полос разного цвета. Полосы пересекаются, имеют изгибы, подъемы и спуски. Каждая полоса составлена из различных точек фиксации (круги, полосы и ломаная линия). По всей длине полос имеются места с силуэтными и контурными изображениями. Начало полосы обозначено. Для работы на схеме используются картинки (по лексическим темам), буквы (по заданию логопеда) или цифры.

Методические рекомендации

Ребенок, стоя перед схемой, выполняет упражнения. При этом выполняя движения вверх (тянется или встает на носки) и вниз (приседает или наклоняется), он воздействует на ряд мышц одновременно со зрительной нагрузкой. Физическое воздействие можно усилить, используя предмет для выполнения упражнений. Например, находясь на расстоянии вытянутой руки, ребенок выполняет задание с помощью мяча или гантели.

Круговая схема (настенная)

Описание

По спиральной полосе располагаются картинки и буквы. Полоса состоит из мелких прямоугольных точек фиксации.

Методические рекомендации

Ребенок выполняет задание педагога. Зрительно - двигательное воздействие можно усилить, используя предмет для выполнения упражнений.

Зрительно-сигнальные тренажеры «Зайчик» — «Белочка»



Описание пособия

Тренажеры представляют собой палочки длиной 60 см, на концах которых крепится плоскостное изображение зайца (белки).

Применение пособия

Тренажеры могут быть использованы воспитателями и специалистами (музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию, логопедом, психологом) на фронтальных и подгрупповых занятиях с детьми разного возраста.

В зависимости от возраста детей, темы занятия, его целей, сюжета тренажеры применимы для проведения сенсорно-моторного тренажа, гимнастики для глаз, игр, упражнений, физкультминуток и т. д.

Приведем пример.

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение зайца на палочке, у второго педагога – белочки. По звуковому сигналу «Зайчик» воспитатель поднимает зайца – дети переводят на него взгляд. На сигнал «Белочка» дети смотрят на белочку.

Для выполнения сенсорно-моторного тренажа, гимнастики для глаз на занятии дети поднимаются в положение свободного состояния. В процессе поиска зрительного образа дети совершают движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнений составляет в среднем 0, 5 секунды. Постепенно время такой фиксации сокращается. Дети старшего дошкольного возраста в состоянии осознанно воспринимать четыре зрительно-сигнальных образа, для детей младшего возраста достаточно двух.

Успешная работа с тренажерами может проводиться на занятиях по развитию речи. С помощью тренажеров у детей можно развивать слуховое внимание, зрительную память, закреплять лексические темы («Животные», «Овощи», фрукты и т. д., развивать словарь.

На физкультурных занятиях игры с тренажерами активизируют мышечно-телесное, в том числе зрительно чувство координации у детей, повышают двигательную активность.

Таким образом, зрительно-сигнальные тренажеры вносят разнообразие в традиционное проведение занятий, предупреждают утомляемость детей, несут в себе мотивационно- активизирующий «заряд» на весь организм. Моделирующие возможности тренажеров заключаются в их несложном преобразовании при помощи замены одного плоскостного изображения на другое (например, при изучении темы «Насекомые» плоскостные изображения зайчика и белочки, заменяются на изображение пчелы и осы и т. д.)

Необходимый картинный материал для создания зрительных образов педагоги могут найти в разнообразных книгах-раскрасках или нарисовать сами узнаваемые силуэты тех или иных предметов.

Чтобы усложнить работу с тренажерами педагоги могут адаптировать к ним любые игры и упражнения.

Так, например, для развития слухового внимания зрительно-сигнальные образы поднимают дети, а воспитатель следит за выполнением задания и дает звуковые сигналы.

(Картушина А. М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Метод. пособие, - М. ТЦ Сфера, 2003, В. Ф. Базарной «Нервно-психическое: утомление учащихся в традиционной среде – Сергиев Посад 1995 г. (часть I)

Семинар – практикум для родителей.
Тема: «Игры и упражнения для развития зрительного восприятия у детей дошкольного возраста»



Цель: Познакомить родителей с играми и упражнениями способствующие профилактике нарушения, коррекции зрения у детей.

Задачи: Установить партнерские отношения с семьей каждого ребенка; объединить и направить усилия родителей для развития и укрепления зрения у детей; познакомить их с формами проведения игр и упражнений.

План проведения семинара – практикума.

1. Приветствие
2. Сообщение «Это интересно»
3. Рекомендации офтальмологов
4. Игры и упражнения (выставка тренажеров)
5. Консультация для родителей: «Гимнастика для глаз» (комплекс упражнений)
6. Тестирование (приложение 1)
7. Презентация на тему: «Коррекционно – педагогическая работа по развитию зрительного восприятия у детей с нарушением зрения» (приложение 2)

1. Приветствие

Добрый день, уважаемые родители! Рады приветствовать вас на нашем семинаре – практикуме. Вы знаете, что нашу группу посещают дети с ослабленным зрением. Мы хотим познакомить вас с работой, которую проводим с детьми. Так же будем рады предоставить вам комплексы упражнений, игр и показать, как правильно их использовать. Значение игры в жизни ребенка дошкольника трудно переоценить, прежде всего, ***игра - это ведущая деятельность в дошкольном возрасте.*** Через игру ребенок познает окружающий мир, учится жить в этом мире. Игра удовлетворяет детскую любознательность, вовлекает ребенка в активное освоение окружающего мира, помогает овладеть способами познания связей между предметами и явлениями. Кроме того, ***игра, как педагогическое явление является средством воспитания, методом обучения, формой организации деятельности, средством коррекции.***

Поэтому, в течении дня, во всех режимных моментах, проводим игры, упражнения, гимнастику для глаз, что способствует укреплению глазных мышц. Предлагаю вам интересную информацию.

2. Сообщение «Это интересно»

Статистика показывает, что за последние 5 лет уровень глазных заболеваний и патологий среди детей вырос в 1,5 раза. Это связано в первую очередь с нагрузками, обусловленными работой на компьютере, нарушением санитарных норм освещения, неправильном питанием, а также ухудшением экологической обстановки.

Помимо ежегодного обследования, родителям следует внимательно присматриваться к ребенку – его поведение может подсказать о зарождающихся проблемах со зрением. Если малыш щурится, глядя на удаленные предметы, если он низко склоняется над столом, когда рисует или читает, часто спотыкается и роняет предметы, старается ближе сесть к телевизору, постоянно склоняет голову набок, тянется к удаленному предмету, а взяв его в руки теряет к нему интерес, если глаза его часто слезятся, то это говорит о необходимости посещения офтальмолога.

Кроме того, с ребенком необходимо регулярно, примерно раз в три месяца, проводить тестирование в домашних условиях: один глаз малыша нужно прикрыть плотным листом бумаги или картона и попросить его что –нибудь нарисовать, раскрасить картинку или собрать мозаику. Затем то -же самое нужно сделать, прикрыв другой глазик.

Ребенок с нормальным зрением должен справиться с заданием. Есть и еще один эффективный тест, правда он подходит для детей умеющих читать. Малыша нужно подвести к книжному шкафу на то расстояние, с которого хорошее зрение, должен без труда прочесть название каждой указанной книги – сначала одним глазом, потом другим. Также желательно выбрать несколько книг с однотонной обложкой и попросить назвать цвет – это необходимо для того, чтобы убедиться, что он различает цвета, то есть не страдает дальтонизмом.

И еще один нюанс. Даже если очередное посещение окулиста показало, что глазки ребенка здоровы, это не дает гарантии, что так будет всегда. Детский организм очень хрупок, он нуждается в поддержке, поэтому на очередной консультации можно обговорить с офтальмологом прием витаминов для глаз, например на основе **черники**. Такие препараты укрепляют зрительную систему и помогают сохранить зрение острым.

Важно помнить, что лечение любых глазных заболеваний и патологий будет гораздо эффективнее, если вовремя заметить надвигающиеся проблемы со зрением.

А сейчас, познакомлю вас с рекомендациями офтальмолога, после чего вы выскажете свое мнение, согласны вы с ними или нет.

3. Рекомендации офтальмолога

Родители сейчас увлечены ранним образованием детей и слишком рано приобщают ребёнка к чтению, но им обязательно нужно иметь в виду, что если у ребёнка к семи годам плохо развита аккомодация, а они уже начинают читать – грозит близорукость.

Просмотр телепередач и игра в компьютерные игры стали всё более привычным проведением досуга у детей всех возрастов. Но по медицинским рекомендациям дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров.

В комнате обязательно должно быть слабое освещение – нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Смотря на экран, голову нужно держать прямо, а не сбоку.

При просмотре кинофильма пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы пристально смотреть на какую-нибудь отдельную часть. Во время затянувшихся сцен или в перерыве между фильмами мягко прикройте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы и подкрепить нервы сетчатки. Необходимо родителям самим соблюдать эти правила и приучать своих детей.

Если ребёнку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а всё время носить их. Дошкольникам назначают очки в основном для постоянного ношения.

Что же касается компьютеров, то до трёх лет общение с ним надо исключить. С трёх до семи лет можно проводить не более 15 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60-70 см.

К развитию близорукости приводят:

Плохая освещённость рабочего места, особенно при искусственном освещении.

Неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий. Особенно важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели также соответствовали росту детей.

Неправильная посадка детей во время чтения и письма – важнейший фактор развития близорукости. Вредная привычка читать и писать, наклонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, лёжа, в неудобных положениях способствует ослаблению зрения.

Развитие близорукости чаще бывает при неправильном режиме дня, чередовании учёбы и отдыха.

Родители делятся своим опытом воспитания детей. Рассказывают о том, что они также обеспокоены тем, что у многих детей выявляются проблемы со зрением. Они поддерживают нашу работу и хотят помочь своим детям. Предлагаю им игры и упражнения, способствующие коррекции зрения.

4. Игры и упражнения

Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребенком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Позвольте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению определенной цели. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

Игры. «Прищепки»

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

«Пуговицы»

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

«Сравни картинки»

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

«Фигурные таблицы»

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

«Где, чей домик?»

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

«Корректор»

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

«Считалка»

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

Упражнения.

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики», «бабочки», они должны находиться на уровне глаз на расстоянии 25 см.

Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.

5. Консультация на тему: « Гимнастика для глаз»

Организм ребенка очень восприимчив всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте читать, писать, играть с конструктором. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3 лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, не дают им возможность смотреть пристально, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно.

Очень важно обучить, ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Длительность для дошкольников и младших школьников не должно превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться на расстоянии вытянутой руки (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал на глаза.

Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры продолжительность таких игр не более 20 минут одновременно и более 60 минут за весь день. Просмотр телевизора, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены.

Взрослые должны учитывать следующее:

- с 1,5 лет ребенок должен держать книгу на расстоянии 20-25 см. от глаз;
- при рисовании нельзя заслонять источник света рукой;
- комната, где ребенок проводит большую часть времени должна быть хорошо освещена.

Рекомендуется с одного года приучать ребенка к гимнастике глаз в игровой форме. Зрительная гимнастика помогает:

- улучшить кровообращение сосудов органов зрения;
- снять утомление глаз после чтения или работы с мелкими деталями.

Общие рекомендации по гимнастике для глаз для дошкольников:

- 1.Посмотреть вдаль в течение 1-2 мин., переводя взгляд с предметов;
- 2.Поморгать глазами-20 раз;
- 3.Дать «попрыгать глазками с лестницы» - посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз-

Чтобы снять напряжение в глазах при работе за компьютером:

- 1.Каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут.
- 2.Закройте глаза для отдыха на 1-2 минуты.

Гимнастика для усталых глаз:

- 1.Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв глаза на выдохе. Повторить 5 раз.
- 2.Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.
- 3.Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
- 4.Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
- 5.Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.

Простейший отдых для глаз - это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В нашей группе приобретены и изготовлены тренажеры для коррекции зрения. Сейчас я предлагаю вам, ознакомиться с ними и попробовать выполнить несколько упражнений. Эти тренажеры способствуют укреплению глазных мышц, снятию напряжения с глаз. Используем гимнастику, выполненную в презентации.

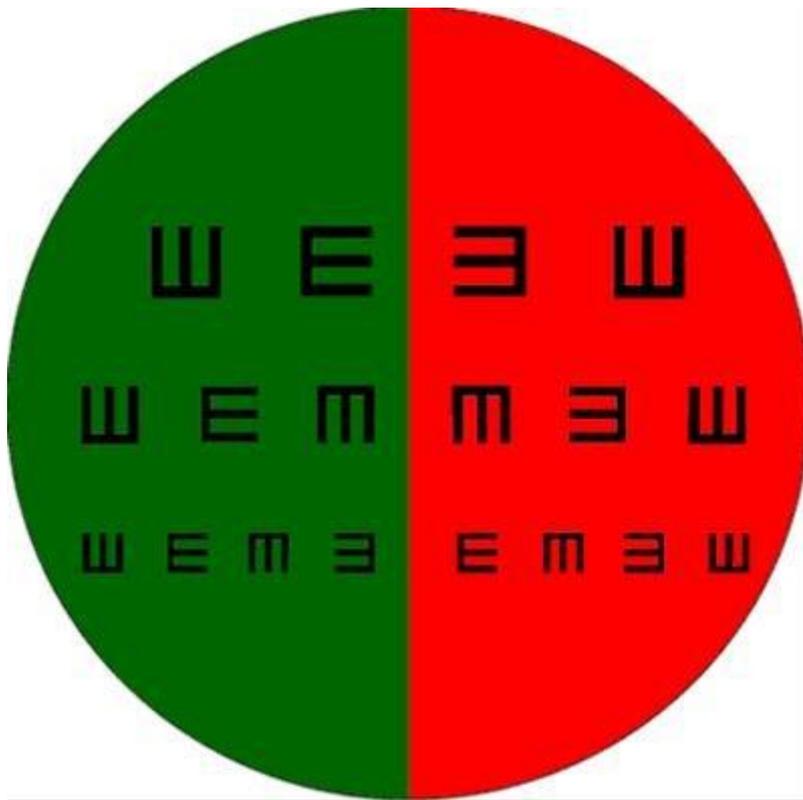
Родители делятся впечатлением от упражнений на тренажерах.

В заключении, я предлагаю вам пройти тестирование и узнать о состоянии вашего зрения.

Приложение 1

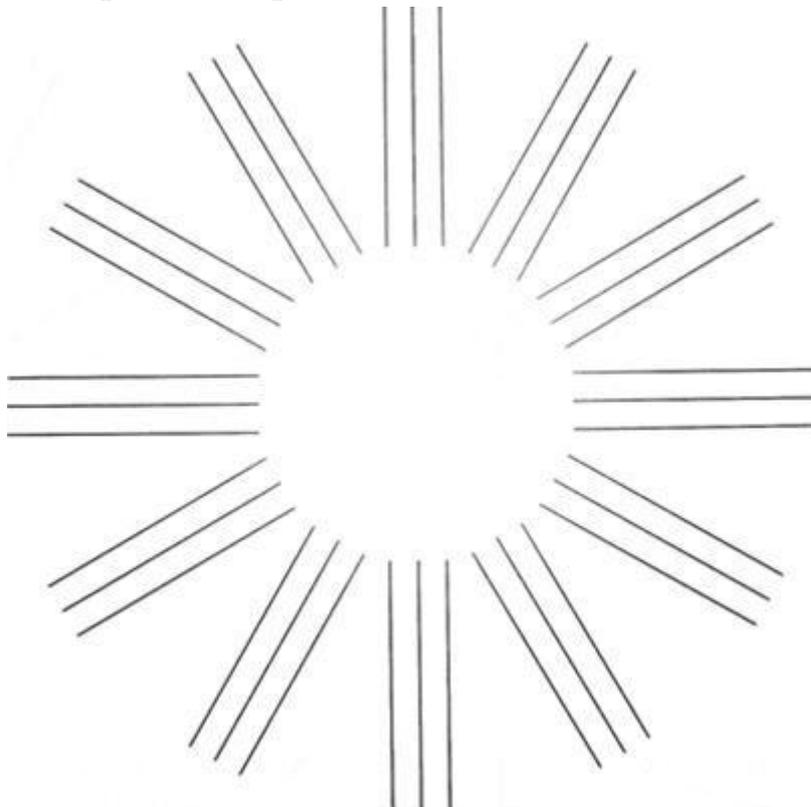
6. Тест на близорукость или дальнозоркость

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 проделайте тест для другого глаза). Если Вам кажется, что некоторые из линий более темные, чем другие, или, наоборот, более расплывчатые, Вам необходима консультация офтальмолога.



Тест Амслера

Этот тест позволяет выявить одно из глазных заболеваний - патологию центральной части сетчатки ("желтого пятна").

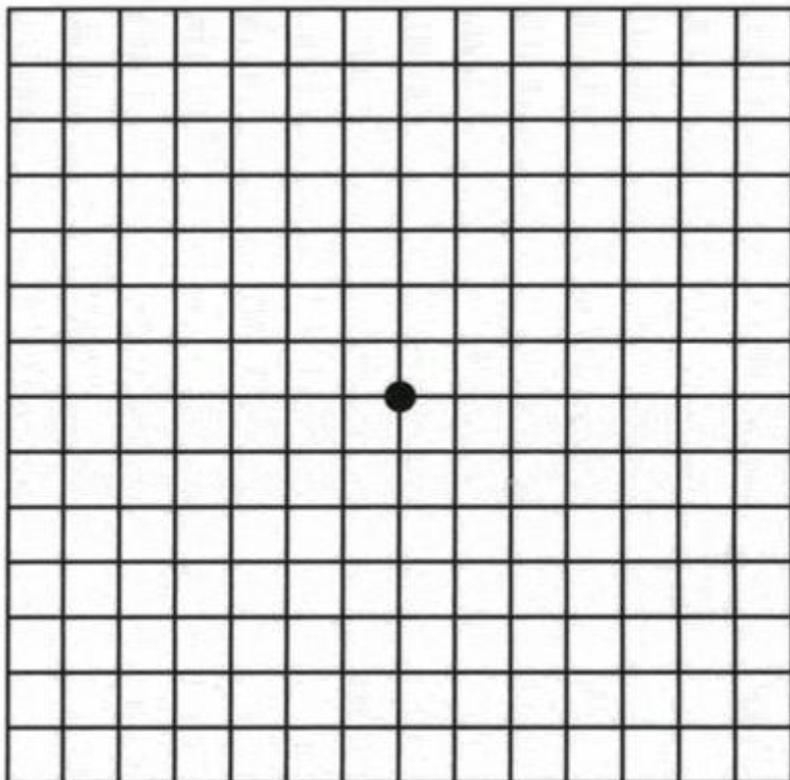


Рисунок должен находиться примерно 30-ти см от Ваших глаз. Закройте один глаз рукой, а вторым несколько секунд смотрите на черную точку в центре. Затем повторите то же для второго глаза. Если все линии сетки ровные и нет ни искривлений, ни серых пятен, то Ваша центральная область сетчатки в норме.

А еще мне, уважаемые родители, хочется дать вам такие советы:

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

** Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему 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 перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.*

** 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!*

Спасибо за участие в мероприятии, понимании проблемы.

Картотека зрительных тренажеров



«Петушок проснулся»

Цель. Развивать прослеживающую функцию глаз, тренировать мышцы, управляющими движениями глаз.

Описание: тренажер крепится на стене в виде белого квадрата или прямоугольного поля, в центре которого цветное изображение петушка, а по сторонам и углам цветные изображения животных.

Ход. Дети становятся на расстоянии 2, 3 метра. Педагог предлагает найти петушка и «разбудить» (проследить взглядом) собачку, кошечку и т.д. Рекомендуется использовать тренажер с дошкольниками от 3 до 5 лет.



«Черные пятна»

Цель. Снятие зрительного напряжения; расслабление мышц глаз; развитие фиксации взора.

Ход. Тренажер находится на стене в виде белого поля, на котором изображен черный силуэт (зайчик, петушок и т.д.) Упражнение проводится на заключительном этапе занятия. Детям предлагается прекратить работу, встать, глубоко вздохнуть и перевести взгляд на черное пятно. Рекомендуется использовать с дошкольниками любого возраста.



«Весёлая неделька» гимнастика для глаз

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!



«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!



«Где, чей домик?»

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.



