

Зрительная гимнастика с неслышащими детьми дошкольного возраста.

Смоленцева Лариса Анатольевна
Воспитатель 1 категории

2024 г.



Актуальность

Состояние здоровья детей – одна из наиболее важных проблем настоящего времени. Ведь полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Одно из приоритетных направлений педагогической деятельности является применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Одним из направлений педагогических здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении являются технологии сохранения и стимулирования здоровья. К ним относится зрительная гимнастика, наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и др. Это одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем.

У современных детей глаза испытывают большую нагрузку, не получая достаточного отдыха. Дети много времени проводят за просмотром мультфильмов, а старшие дошкольники сегодня вообще играют в компьютерные игры. У незлышащих детей особенно актуальна проблема профилактики различных нарушений в работе органов зрения. У детей с нарушенным слухом гораздо большее значение, чем в норме, имеют зрительные раздражители, а значит, основная нагрузка по переработке поступающей информации ложится на зрительный анализатор. Например, восприятие словесной речи посредством считывания с губ требует полной сосредоточенности на лице говорящего человека. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем зрительных органов, в детском саду с незлышащими детьми проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Задачи зрительной гимнастики

- Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.
- Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
- Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего дошкольного возраста.

Зрительная гимнастика на физминутках



Буратино

Буратино потянулся,
(встаюм на носочки,
поднимаю руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Зрительная гимнастика на физминутках



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Тренажер со зрительными метками.



Мы используем тренажер со зрительными метками, который предлагает профессор Базарный В.Ф. Этот приём предполагает организацию работы в условиях зрительно пространственной активности. На стене группы фиксируем привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки, аппликация. Игрушки, картинки подбираем с таким расчётом, чтобы вместе они составляли единый зрительно-игровой сюжет.

Мы разместили на стене цветные облака. Дети по заданию воспитателя находят глазами заданный цвет облаков. Можно показывать заданный цвет жестом, или устно-дактильно, или показывая фломастер, карандаш определенного цвета. Причем дети совершают глазами дополнительные движения – на задание воспитателя, потом на объект.

Тренажеры со зрительными метками.



На палочке рисунок и движем им по рисунку, дети следят глазами за рисунком или игрушкой.



Тренажер Базарного В.Ф.

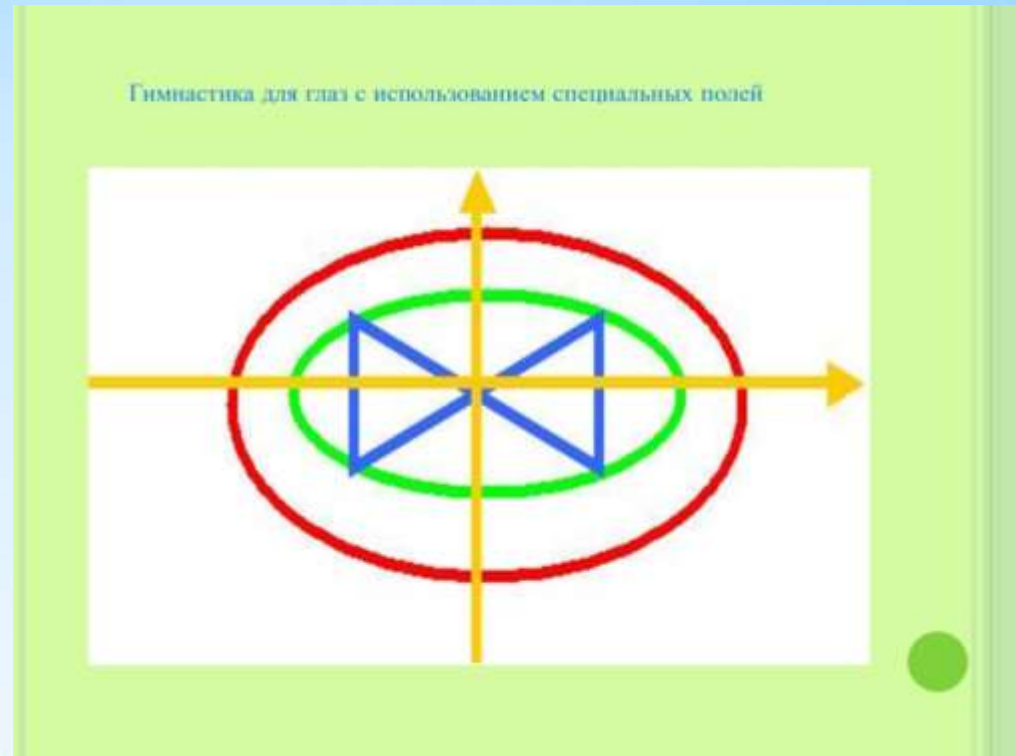


- По мнению доктора В. Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера не только является профилактикой для зрения, но и восстанавливает зрение ребенка за один год, и он может отказаться от очков (если нет других сопутствующих заболеваний).
- На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание детей.

Тренажеры для глаз

Схема-тренажер можно повесить на уровне глаз воспитанников.

Незамысловатые схемы-траектории используют для разминки и укрепления мышц глаз. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно дети делают произвольные движения головой, шеей, разминают затёкшие от статического напряжения мышцы.



Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов.

Методика «Семь ступенек» (Сохранение и улучшение зрения.)

На основе методов У. Бейтса и М. Корбетт. В основу модифицированной методики положены возможности сохранения и улучшения зрения путем достижения покоя и эмоционального расслабления, обучение соляризации, пальминг, то есть расслабление и отдых мышц глаза через «оладонивание». Методика помогает остановить ухудшение зрения или даже улучшить его. Методика применима для детей школьного возраста.

- Ступенька 1. Возможности охранения и улучшения зрения путем достижения покоя и расслабления психики.
- Ступенька 2. Здравствуй, Солнце. Обучение соляризации.
- Ступенька 3. Пальминг. Расслабление глаз и отдых зрительного нерва через оладонивание.
- Ступенька 4. Расслабление психики.
- Ступенька 5. Центральная фиксация. Умение смотреть и видеть.
- Ступенька 6. Моргание.
- Ступенька 7. Улучшение зрения на короткое время.



Спасибо за внимание!