

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, телевизор чтение), 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?

Наш детский сад посещают дети, имеющие различные зрительные нарушения, имеющийся опыт организации лечебно-восстановительной работы в условиях специализированного детского сада показывает, что эффективность лечения в д/саду значительно выше, чем в кабинете охраны зрения при детской поликлинике. Это объясняется системностью лечения. В комплексе лечебно-восстановительного лечения особое место **занимает зрительная гимнастика.**

Зрительная гимнастика способствует расслаблению и снятию напряжения зрительного анализатора (изменению преломляющей силы хрусталика глаза, который обеспечивает приспособление глаза к чёткому видению равноудаленных объектов, расположенных как вблизи, так и вдали). В зрительную гимнастику обязательно включаются упражнения для развития **глазодвигательных функций.** Глазодвигательные мышцы относятся к вспомогательному аппарату органов зрения, они обеспечивают подвижность глазного яблока в разных направлениях, что особенно важно, для детей с косоглазием

- Любая **двигательная активность** помогает глазкам малыша лучше работать.

Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры, которые разрешает врач-окулист. 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!

### **Условия проведения зрительной гимнастики.**

1. Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

В нашем детском саду учителями-дефектологами и воспитателями используются следующие **виды зрительной гимнастики**.

#### **Гимнастика по методике Базарнова.**

В различных участках комнаты фиксируются яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки, подобранные и объединённые в один сюжет. Располагаются метки на большой плоскости стены или на потолке (тогда дети могут лежать на спине). Дети поочередно по сигналу воспитателя (например, «кто посадил репку? / Дед/, - кто первым пришёл помочь деду? /Бабка/. .....») показывают рукой и фиксируют взгляд на объекте (время фиксации 2-3сек.). Могут быть использованы предметные картинки например, тема «Грибы», «Овощи». И время от времени менять их. Например, в центре стены помещается машина (или бабочка). В углах под потолком - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Бабочка может перелетать с цветка на цветок.

#### **Условия проведения упражнения:**

1. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке.
2. Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше двенадцати фиксаций глаз.
3. Продолжительность упражнения – 2-3 минуты.
4. Необходимо следить за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всей комнате.

1. Объясняется задача: "Вот елочка (она стоит на столе или ее большое изображение висит на стене), ее нужно нарядить".
2. Ребёнка просят соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, не поворачивая голову, отыщите на панно игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назовите их".

## **Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова**

**Методика Э.С.Аветисова** пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления утраченного зрения. Очень полезна для детей школьного возраста.

Она состоит из трех групп упражнений.

### **Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

### **Группа вторая (для укрепления мышц)**

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

### **Группа третья (для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле».** Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

## 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПО МЕТОДИКЕ У. БЭЙТС.

Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции соответствует свой собственный вид напряжения, которым она (аномалия) и вызывается. Бэйтсом было установлено, что причиной нарушения зрения является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости от того, на каком расстоянии находится объект зрения. От последнего обстоятельства зависит лишь результирующий вид аномалии рефракции. Так, миопия (близорукость) не связана, согласно Бэйтсу, с работой на близком расстоянии, а вызывается попытками разглядеть удаленные объекты. Обратное верно для гиперметропии (дальнозоркости) она связывается с чрезмерным напряжением глаз при зрении вблизи.

Нормальный глаз функционирует без каких-либо усилий, подобно другим органам чувств. Вещи видятся также безусильно, как они осязаются, обоняются, слышатся или чувствуется их вкус. Бэйтс сравнивает это с тем, как птицы всю ночь могут просидеть на ветке, крепко сжимая ее пальцами ног и нисколько при этом не утомляясь. Таким образом, пока глаз находится в расслабленном состоянии, он обладает идеальным зрением. Лишь напряжением можно помешать глазам правильно осуществлять процессы фокусировки на объекты. Такое происходит, если глаз не предоставлен сам себе и с ним что-то пытаются сделать. Как правило, это «что-то» является усилием увидеть.

Таким образом, согласно Бэйтсу, причиной ухудшения зрения является психическое напряжение, которое является следствием чрезмерных усилий глаза разглядеть какой-либо объект.

Чтобы вернуть зрение в норму необходимо снять напряжение с психики. В условиях современности мозг человека постоянно находится под воздействием тяжелых психических нагрузок. Сохранение хорошего зрения без специальных упражнений на расслабление в настоящее время вряд ли возможно. Поэтому упражнения из системы Бэйтса будут полезны практически любому человеку.

### ПАЛЬМИНГ

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако, глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Еще в предвоенные годы академиком С.Вавиловым была высказана мысль, что невооруженным взглядом можно наблюдать отдельные кванты света, а некоторое время спустя экспериментально было доказано, что человеческий глаз реагирует, когда на его сетчатку попадают всего два кванта света! Столь высокая чувствительность глаза к свету требует принятия особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых. Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в свою систему Бэйтсом. Он назвал его "пальмингом" (слово "пальминг" представляет собой искаженное произношение англий-

ского слова "palming". В свою очередь, "palming" происходит от слова "palm", означающее в переводе на русский "ладонь").

Правильное исполнение пальминга включает в себя овладение в совершенстве его физической и психической сторонами. Итак, что представляет собой пальминг? Мягко закройте

глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно удасться свободно, без каких-либо помех.

Часто люди спрашивают, надо ли закрывать глаза, когда они прикрыты ладонями, или же их можно оставить открытыми. Специалисты по методу Бэйтса рекомендуют держать глаза закрытыми. Причина проста - чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться. Обычно люди, пытаясь избежать попадания света под ладони рук, очень сильно прижимают их к лицу. Помните: никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Чтобы исключить проникновение света под ладони, вам необходимо подобрать соответствующее их положение, которое так же отличается у разных людей, как различаются их индивидуальности.

## **ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

(Разработана специалистами Института возрастной физиологии РАО)

### **Упражнение со зрительными метками N 1**

В группе заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый игровой сюжет. И время от времени менять их.

Например, в центре стены помещается машина (или бабочка). В углах под потолком - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Бабочка может перелетать с цветка на цветок.

### **Методика проведения упражнения:**

1. Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится у рабочего места.
2. Объяснить детям, что они должны делать: по команде воспитателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д. Очень важно сделать акцент на то, чтобы дети не поворачивали головы.
3. Воспитатель предлагает переводить взор с одной метки на другую под счет 1-4.

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.

5. Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше двенадцати фиксаций глаз.

6. Продолжительность упражнения – 2-3 минуты.

7. Необходимо следить за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение со зрительными метками и поворотами головы N 2

Выполняется так же, как предыдущее, но с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всей комнате.

Методика выполнения упражнения:

1. Воспитатель просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к нему.

2. Объясняется задача: "Вот елочка (она стоит на столе или ее большое изображение висит на стене), ее нужно нарядить".

3. Воспитатель просит соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, не поворачивая голову, отыщите на панно игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назовите их".

Таким образом, после всего можно объединить упражнения по группам

№	Виды зрительных упражнений	Техника выполнения	Эффект
I	Расслабление глаз	Сидя или стоя, направить взгляд на любой удалённый	Данное упражнение предназначено для отдыха.

		объект, за окном (дерево, облако), если зрительные метки располагаются на плоскости стены, то взор в центр.	Способствует расслаблению.
II	Моргание	Исходное положение сидя.  Быстро моргать в течении 1 мин.  Быстро сжимать и разжимать веки (зажмурить глаза на 3-5 секунд открыть на 3-5 сек.)	Упражнение даёт хороший отдых глазам и способствует усилению кровообращения, укрепляются мышцы век.
III	Фиксация взгляда на пальце и на отдаленном объекте.	Исходное положение – стоя.  Смотреть прямо перед собой  2-3 секунды, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица, смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.	Снижается утомление, облегчается зрительная работа на близком расстоянии. При этом упражнении работают согласованно аккомодация (изменение кривизны хрусталика), конвергенция (сведение зрительных осей), дивергенция (разведение зрительных осей).
IV	Вращение глаз	Обязательное условие этого упражнения. Держать голову прямо (неподвижно, чтобы вращение глазами не перешло во вращение головой).  Исходное положение стоя или сидя. Посмотреть вверх и медленно вращать глазами по часовой стрелке.	Эти упражнения тренируют двигательные мышцы глаз. Повышают способность к точной фокусировки, эти упражнения можно назвать динамическими.



У	Повороты глаз	<p>Исходное положение – стоя.</p> <p>Голова неподвижна. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол. В каждой позиции удерживать взгляд от 1 до 5 секунд.</p>	<p>При поворотах глазами происходит быстрое перемещение взгляда с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении. Укрепляются мышцы глаз горизонтального действия, улучшается их координация</p>
УІ	Расслабление глаз	<p>Исходное положение сидя. Немного откинуть голову назад и закрыть глаза на 30- 60 секунд.</p>	<p>Это упражнение предназначено для отдыха. Предохранит глаза от утомления, послужит профилактикой против ухудшения зрения.</p>

Регулярное проведение гимнастики для глаз с ребенком можно превратить в ежедневную увлекательную игру! Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года

Таким образом, даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего предмета на дальний, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия а также в заключительной его части или после всего развивающего занятия с использованием нагрузки на зрение.

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.