

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Хабаровска «Детский сад компенсирующего вида № 156»**

**«Зрительная гимнастика:  
назначение, виды,  
специфика применения»**

**Напалкова Е.Н. (учитель-дефектолог)**

# **Зрительная гимнастика**

**— это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.**



**Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения.**

**Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые приходится основная нагрузка.**

**Гимнастика для глаз:**

- снимает зрительное напряжение
- повышает зрительную работоспособность
- улучшает кровообращение и кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц
- используется для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний
- способствует более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению материала.



**Зрительная гимнастика предполагает движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений:**

- последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящиеся в разных местах;**
- фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты;**
- находить предметы вблизи, вдали;**
- прослеживать глазами действия согласно словесному слогу.**



**Упражнения для глаз можно подразделить на группы:**

- упражнения на развитие мышц глаза, зрительных функций без предметов;**
- упражнения на развитие мышц глаза, зрительных функций с предметами;**
- упражнения на визуальных (зрительных) тренажерах;**
- комбинированные упражнения (в сочетании с движениями мелкой моторики рук, в сочетании с движениями тела);**
- упражнения для релаксации (снятия зрительного напряжения).**

**В целях охраны зрения непрерывная продолжительность зрительного анализатора должна быть регламентирована.**

**Гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 10-11 минуте в течение 2-3 минут.**

**Физкультминутка для снятия мышечного напряжения проводится на 14-17 минуте занятия в течение трех минут.**

**В случаях, когда первая половина занятия не связана со зрительной нагрузкой, например, на занятиях по развитию речи (чтение, рассказывание), то на 11-13 мин. проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й мин. занятия – упражнения для глаз.**

**При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:**

- снимать очки;**
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;**
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным;**
- сосредоточить все внимание на глазах;**
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.**



## 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. Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

4. Начинать упражнения с простых движений, увеличивая их сложность.

5. Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.



# Группы зрительных упражнений:

## I группа

(способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаза)

**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

## Противопоказания!

Кератит — воспаление роговицы глаза, проявляющееся преимущественно её помутнением, изъязвлением, болью и покраснением глаза.

Кератоконус — дегенеративное невоспалительное заболевание глаза, при котором роговица истончается и принимает коническую форму.

Дистрофии роговицы глаза — группа не воспалительных наследственно-обусловленных заболеваний, снижающих прозрачность роговой оболочки глаза.



# Группы зрительных упражнений:

## II группа

(упражнения способствующие укреплению 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.





## Зрительные тренажеры

Для проведения гимнастики с детьми могут быть использованы разные виды визуальных (зрительных) тренажёров

**Тренажёр «Стрелоплан»** служит развитию конвергенции (следящим движениям глаз в горизонтальной плоскости), укреплению глазодвигательных мышц, способствует упражнению периферического зрения, помогает снятию зрительного утомления.

«Стрелоплан» представляет собой белый прямоугольник с нанесёнными на него чёрными стрелками, которые располагаются по периметру и по диагонали. Стрелки – это направляющие для движений глаз. Упражнение заключается в том, чтобы двигаясь по направлению стрелок вернуться в исходную точку.

На тренажёр прикрепляются карточки (опорные точки), которые служат для облегчения освоения детьми движения по стрелкам в заданном направлении.



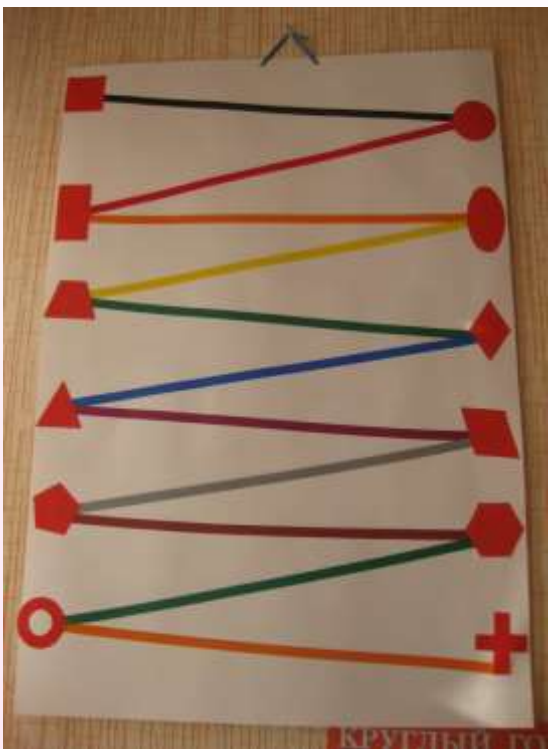
**Зрительно – координаторные тренажи**, с помощью опорных зрительно – двигательных траекторий (офтальмотренажёры разных видов) позволяют эффективно снимать степень утомления глаз при напряжённом рисовании, штриховании.

На стене или листе ватмана изображаются различные траектории, цветные фигуры, зигзаги, спирали или причудливо перекрещенные линии разных цветов. Толщина линий – 1 см.

Упражнения заключаются в прослеживании глазами по траекториям в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. При этом возможно сочетание движений глазами, головой и туловищем.



# Методика зрительно-координаторных тренажей



# Методика зрительно-координаторных тренажей с помощью схемы универсальных символов — «СУС» В.Ф.Базарного

Применяется для коррекции зрения, профилактики утомления глаз при работе на близком расстоянии.

Оптимальным местом для нанесения схемы-тренажера является потолок.

При этом цвета должны соответствовать следующим требованиям:

"восьмерка" — изображается ярко-голубым цветом;

"крест" — коричнево-золотистым;

наружный овал — красным;

внутренний овал — зеленым.

## Методика занятий

### Режим № 1.

Режим произвольного зрительно-моторного "скольжения" по траекториям "СУС" - самотренаж. В этих условиях орган зрения, находясь в свободе произвольного поиска, каждый раз при взгляде вверх вступает в моторное взаимодействие с гармонической пластикой линий, произвольно как бы "скользит" по ориентирующим траекториям настраивая свою моторику на гармоничный строй.

### Режим № 2.

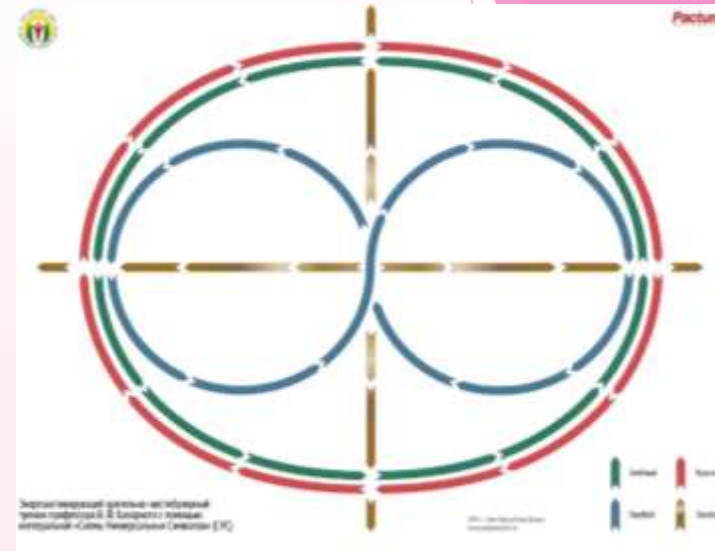
Дети периодически становятся в центре под схемой-тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующее упражнение. При этом они выполняют произвольно-сочетанное движение глазами, головой и туловищем.

### Режим № 3

Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся "обходить" схемы-траектории, а затем "оббегать".

### Режим № 4

Занятие проводится на специально изданном плакате для офтальмотренажей. Плакат размещается на стене, против лица. Занятие заключается в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.



# Группы зрительных упражнений:

## III группа

(упражнения способствующие улучшению аккомодации)

**Упражнение 1.** Смотрите двумя 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.** 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.

**АККОМОДАЦИЯ** (от лат. accommodatio — приспособление), приспособление глаза к ясному видению предметов, находящихся на разных расстояниях.



**Противопоказания!**  
Афакия (отсутствие хрусталика)  
Артефокия (искусственный хрусталик)

# Группы зрительных упражнений:

## III группа

(упражнения способствующие улучшению аккомодации)

### Упражнение 3. «**Метка на стекле**» (по Э.С.Аветисову)

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепить 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.



# Группы зрительных упражнений:

## Пальминг (от слова «ладонь»)

одно из самых эффективных упражнений, направленных на устранение напряжения. Способствует расслаблению мышц и отдыху глаз, но и активизирует деятельность клеток головного мозга

Показания к применению:

- быстрая утомляемость;
- близорукость, дальнозоркость;
- астигматизм;
- возрастное ослабление зрения;
- ослабление зрения после перенесенных заболеваний.

**Пальминг** необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладонки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки (чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями, это должно удаваться свободно, без каких-либо помех). Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

