

МЕТОДИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Подготовил: Поданева Т.А., учитель-логопед

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

По скорости и полноте восприятия, глаз превосходит все органы чувств человека. С помощью зрения обеспечивается обозрение окружающих предметов, процессов и явлений действительности. Зрительная информация составляет около 90% информации, поступающей в кору больших полушарий мозга через все остальные органы чувств человека.

С помощью зрения опознаются основные признаки, характеризующие предметный мир — форма, величинные отношения, цвет, разнообразие цветовых оттенков, световые отражения; устанавливаются пространственные отношения между предметами, оцениваются расстояния, направление, воспринимается перспектива

Зрение играет важную роль в развитии и жизнедеятельности ребенка, его нарушение ведет к появлению вторичных отклонений в психическом и физическом развитии. Прежде всего, страдают функции, тесно связанные со зрением, в особенности восприятие предметов и явлений действительности, ориентация в пространстве, формирование представлений и измерительных действий. При нарушении зрения отмечаются недостатки в формировании двигательных функций: скорости, точности, координации движений и др.

Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять пристальное внимание. Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на снятия напряжения с глаз.

Цель зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Проводить занятия необходимо с раннего возраста. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме. Важно, чтобы дети сами понимали необходимость выполнения упражнений и с удовольствием занимались.

Виды зрительной гимнастики:

1. По использованию художественного слова:

- без стихотворного сопровождения

- со стихотворным сопровождением

2. По использованию дополнительных атрибутов:

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются)

- с предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками).

На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см).

По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- с использованием специальных полей:

(изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие). Подобные специальные схемы зрительно-двигательных проекций разработаны группой профессора, доктора медицинских наук В. Ф. Базарного.

- с использованием ИКТ:

существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

Стереоскопическая картинка - это одна картинка, но разбитая на две части, левую и правую. Каждую часть должен увидеть один глаз. Это очень полезно для зрения, а у некоторых может исчезнуть близорукость или улучшиться зрение, но, конечно, не сразу. Это происходит потому, что – во-первых, тренируются глазные мышцы, соответственно улучшается кровообращение, во-вторых, вы переключаете все свои резервы на контроль за своими глазами и нервы испытывают повышенную нагрузку, а это в свою очередь улучшает проводимость нервных волокон; в третьих - при просмотре многосложных стереокартин вы можете испытать настоящий восторг, а восторги любят все,

и ваша голова запомнит это хорошее и сама будет помогать восстановить тот орган, который доставляет ей несравненное удовольствие.

Главные рекомендации:

первое и самое главное – то время пока вы будете осваивать просматривание, наблюдайте за ощущениями своих глаз, при первых же проявлениях отрицательных ощущений, прекращайте просмотр – это, болевые ощущения, головокружения, тошнота, нервный тик в любых частях тела, дребезжание в глазах, подёргивания зрачков приводящих к расфокусировке зрения.

При использовании стереоскопических картинок для детей нужно подбирать стереоизображения с детской тематикой. Обратите внимание, чтобы при рассматривании картинок ваш ребёнок не забывал моргать. Очень хорошо, если картинки будут на бумаге, а не на экране монитора. Побочным эффектом этого упражнения будет развитие воображения, внимания, способности решать пространственную геометрию.

Соляризация (метод Бейтса) – это метод восстановления зрения, основанный на подвергании глаз обработке солнечным или иным светом. Воздействие света способствует укреплению сетчатки и усилению глазного кровообращения. Наиболее благоприятное воздействие оказывает солнечный свет, заставляющий активно работать мышцы, отвечающие за работу зрачка. Метод соляризации был разработан американским врачом-офтальмологом Бейтсом в начале XX века, откуда и получил свое второе название. В настоящее время активной пропагандой метода Бейтса в России занимается В.Г. Жданов, разработавший ряд упражнений для глаз.

Соляризация проводится с открытыми глазами при восходе или закате, и с закрытыми – при дневном свете. При использовании искусственного света, стоит отдать предпочтение свече или обычной бытовой лампочке. Недопустимо использовать лампочки инфракрасного или ультрафиолетового типа. Также полезно смотреть на восходящее солнце, полную луну, на воду, на зелень и т. п.

В работе с детьми этот метод можно использовать в игровой форме. Наблюдение за птицей в полёте можно превратить в игру «Сколько голубей сидит на проводах». Наблюдения за букашкой традиционно сопровождаются стишком «Божья коровка, полети на небо» и т. д.

Использованная литература:

1. Волошина Л. Организация здоровья берегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
2. Гимнастика для глаз. — // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
3. Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997
4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.