

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

«Офтальмотренажёр – средство профилактики и коррекции
нарушения зрения у дошкольников»

Подготовила: Полухина Л.П.,
воспитатель высшей
квалификационной категории

2019г.

Около девяноста процентов всей полученной информации об окружающем его мире ребенок познает, используя свой зрительный орган. В наше время нагрузка на глаза малышей очень большая, а отдыхают они только во сне. Из-за этого, гимнастика для глаз детей полезна в целях предупреждения заболеваний с нарушением функции зрения. Научившись выполнять упражнения зрительной гимнастики, малыш в течение нескольких минут даст отдохнуть своим глазам и проведет профилактику угрозы понижения остроты зрения. А если у ребенка уже присутствует отклонение зрения, то такая гимнастика только скорректирует проблему.

Так как дети очень подвижны и часто не могут усидеть на одном месте, гимнастику для глаз рекомендуем делать в игровой форме и при этом использовать **офтальмотренажеры**.

Офтальмотренажер снимает физическую и психоэмоциональную напряженность детей, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат. Данный тренажер оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У детей развивается зрительно – двигательная поисковая активность, а так же зрительно – ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они «не видят дальше своего носа».

Офтальмотренажеры не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные и другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они могут быть **Сюжетные, графические и модульные**. И выполняться в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Графические офтальмотренажеры

На схемах изображены какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерка, волна, спираль и т.д. Толщина линии примерно 1см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте. Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя. Работу с графическими офтальмотренажерами предлагается организовать в три этапа: подготовительный, основной, заключительный.



На подготовительном этапе воспитатель знакомит с офтальмотренажером: медленно ведет указкой по линиям, обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

В ходе основного этапа ребенок сам ведет указкой по офтальмотренажеру, а воспитатель следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движения и их изменения на офтальмотренажере.

На заключительном этапе ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления

Модульные офтальмотренажеры (метод В.Ф.Базарного)

Один из законов зрения – движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотрит вблизи, зрение слабеет. Взрослые должны стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. В условиях групповой комнаты детям можно предложить игровые упражнения, в ходе которых дети следят глазами по заданным направлениям с одновременным вращением головы и туловищем. Упражнения выполняются в позе свободного стояния.

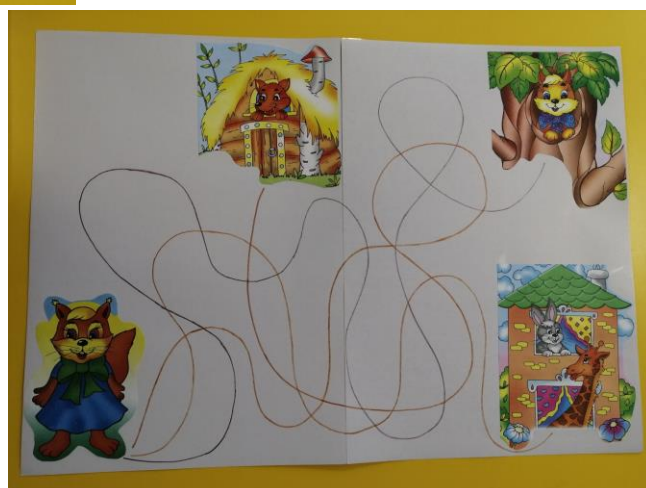
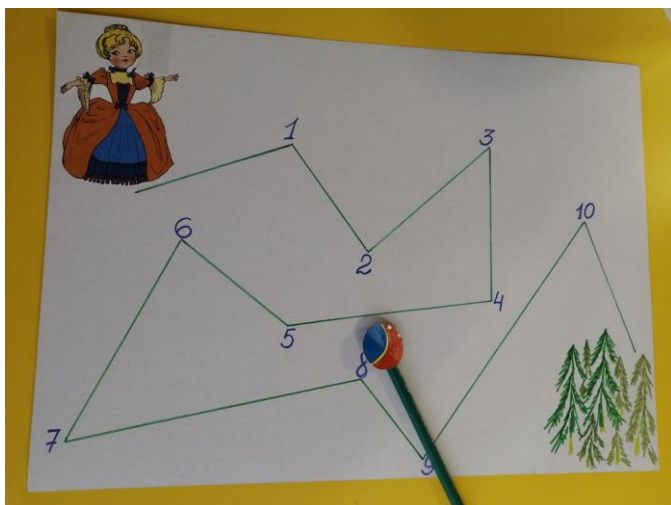


Сюжетные офтальмотренажеры

С целью расширения зрительно – пространственной активности рекомендуем использовать офтальмотренажеры, которые несут игровой и познавательный сюжет. Таким образом, рекомендуем создать настенные панно «Волшебные часы», «Полет бабочек», «Город геометрических фигур», «Дорожное движение» и др. Методика проведения упражнений и занятий на сюжетных тренажерах аналогична методике проведения упражнений с графическими тренажерами. Мы сочетаем упражнение для глаз с правильным дыханием, а так же с физическими упражнениями.

В качестве дополнительных средств можно использовать **игры с мячом**. Важно, чтобы ребенок следил за полетом мяча глазами:

1. Подбросить двумя руками и поймать;
2. Подбросить мяч одной рукой вверх и поймать другой или двумя;
3. Бросить мяч сильно об пол и поймать его одной или двумя руками;
4. Перебрасывание мяча от груди партнеру;
5. Передача мяча партнеру из-за головы;
6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча;
7. Броски мяча в стену;
8. Броски мяча в цель;
9. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой.



Метка по Аветисову.

Такая метка позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствовать профилактики близорукости. Цветную метку диаметром 3-5 миллиметров прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Ребенку предлагается смотреть на метку 1-2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом на 1-2 секунды. Рассказать, что он там видит. Повторить несколько раз. Упражнение выполняется 2-3 раза в день.

Хорошее зрение обеспечивается сбалансированной нагрузкой на глаза. С этой целью рекомендуем регулярно устраивать специальную разгрузку с переводом зрения на дальние дистанции «Упражнения с пальчиком», «С игрушкой»



Настольные игры для глаз

