

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

Методика и педагогическая практика

Боровик Надежда Владимировна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №43

г. Озёрск, Челябинская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Прежде чем, мы начнём рассматривать вопросы профилактики и сохранения зрения, я хочу вас познакомить с теми приёмами в работе, которыми владею сама.

Когда я приступила к решению данной проблемы, мне необходимо было понять, как видят дети с различными зрительными нарушениями. Коллеги предложили мне испытанный метод, надеть очки с заклеенными стёклами и ощутить себя слабовидящим ребёнком, я почувствовала дискомфорт, тревогу, неудобство. Дети с нарушениями зрения видят фрагментарно, ограниченно.

Наблюдая за детьми, общаясь с коллегами, медицинскими специалистами, я пришла к пониманию того, что и педагогическими методами можно корректировать зрение детей.

По мнению известного врача-офтальмолога, профессора Гранта Гургеновича Демирчогляна «Педагоги могут и должны сделать всё возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир».

Итак, для того, чтобы научить детей охране зрения, должны мы, взрослые осознавать важность проблемы.



Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются зрительная гимнастика и упражнения.

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамическими паузами, пальчиковой гимнастикой. Как тифлопедагог, хочу посоветовать всем педагогам ежедневно включать зрительную гимнастику с детьми в образовательную деятельность для профилактики нарушений зрения.

Итак, что же такое зрительная гимнастика – это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача педагогов – познакомиться с простыми упражнениями гимнастики для зрения и регулярно использовать их в своей работе.

Основные принципы проведения зрительной гимнастики представлены на слайде. Подробно я прокомментирую один из них:

Многие, наверное, обращали внимание, что на Востоке люди при любых обстоятельствах сохраняют полуулыбку на лице. Ведь, как известно, улыбка благоприятно воздействует на наше самочувствие. Американцы переняли положительный опыт Востока и рекомендуют всем для хорошего самочувствия чаще говорить слова *файн* (прекрасный) и *смайл* (улыбка). Наряду с положительным смыслом этих слов, сам процесс их произнесения улучшает настроение и способствует непроизвольному расслаблению лицевых мышц, а следовательно и зрительных. Великий американский ученый Уильям Бейтс,



разработавший свою систему восстановления зрения, считал, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Вот почему так важно при выполнении упражнений быть эмоционально благополучным.

Я познакомлю вас с условиями, которые необходимо соблюдать при проведении зрительной гимнастики.

1. Фиксированное положение головы, то есть голова должна находиться неподвижно, 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 зависит от возраста детей– 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.

Упражнений зрительной гимнастики множество. Их разрабатывали такие учёные-офтальмологи как Владимир Филиппович Базарный, Эдуард Сергеевич Аветисов, Уильямс Бейтц и другие.

Сейчас мы с вами научимся делать упражнения зрительной гимнастики, которые не требуют особой подготовки, удобны и эффективны и в использовании. Прежде чем выполнять упражнения:

- снимите очки, если они у вас есть.
- сядьте прямо, не напрягайтесь, опустите и расслабьте плечи
- следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным
- сосредоточьте все внимание на глазах

Упражнение 1

1. Повороты глаз.

Цель этого упражнения: развитие и укрепление глазодвигательных мышц.



Попробуйте его выполнить. Поднимите правую руку на уровне глаз, большой палец вверх, проследите за пальцем.

Напоминаю – следите только глазами, так как наша задача заставить работать глазные мышцы.

Если вы почувствовали напряжение в глазах, то ваши глазные мышцы работали во время выполнения упражнения.

Я бы рекомендовала вам для детей младшего дошкольного возраста использовать в этом упражнении различные предметы. Требования к предмету на экране. Я использую в работе «держалки», элементы пальчикового театра, мягкие игрушки, геометрические фигуры.

Кроме этого, дети нашего детского сада следят за метками на офтальмотренажерах, которые могут быть расположены на стене, на потолке.

Следующий вид упражнения – моргание.

Цель этого упражнения – усиление кровообращения глаз и укрепление мышц век. Быстро отрываем и закрываем глаза в течение 2 секунд. Напоминаю, что очки (если есть) нужно снять, выпрямить спину, расслабить плечи.

После упражнения полезно закрыть глаза, расслабиться, дыхание ровное, свободное.

Упражнение «Прищепочки». Этим упражнением мы обеспечиваем приток крови к глазам. Указательным и большим пальцами обеих рук прищипываем брови в направлении от внутреннего края глаза к внешнему.

Рисование носиком. Представьте, что на кончике вашего носа находится карандаш. Волшебный «нос-карандаш» может нарисовать любую картинку. Это очень важный инструмент, который поможет побороть вам вредную привычку смотреть неподвижно, что вызывает напряжение и ухудшение зрения. Свободно двигая головой, обведите контур любого предмета. Начинаем обводить слева - направо.



Метка на стекле. Сядьте напротив окна на расстоянии 25-30 см. На стекло приклейте метку красного цвета величиной 3 мм. Цель упражнения – снятие зрительного утомления, тренировка умения четко фокусировать изображение предмета. Вы должны переводить взгляд с метки на неподвижный объект, находящийся за окном.

Для того чтобы детям легче было запомнить упражнения зрительной гимнастики педагоги применяют стихотворные формы словесных подсказок.

Согласно федеральных государственных требований вся воспитательно-образовательная работа планируется по тематическому принципу. К каждой из тем можно разработать свою зрительную гимнастику.

Ещё один вид зрительной гимнастики – это электронная зрительная гимнастика, разработанная с помощью программы Power Point. Такие презентации необходимо показывать детям на расстоянии 2,5-3 метров и не более 3 минут.

Надеюсь, что в своей педагогической практике вы станете самостоятельно использовать упражнения зрительной гимнастики.

Хочется ещё раз подчеркнуть важность и актуальность проблемы профилактики и охраны зрения.

Каждую минуту в мире слепнет один ребенок. «Нарушение зрения у детей» — все более обыденное словосочетание в нашей жизни. Статистика — вещь неумолимая, а в случае с детьми и вовсе циничная. Более миллиона детей в России имеют проблемы со зрением.

Согласно результатам ежегодных медицинских осмотров снижение остроты зрения наблюдается у 8% детей дошкольного возраста и более чем у 20% школьников.

По мнению специалистов всемирной организации здравоохранения в 80% случаев утрата зрения излечима или предотвратима! В рамках программы «Зрение-2020. Право на зрение» детская патология выделена как одно из



ведущих приоритетных направлений для консолидации усилий всех людей планеты.

Вот о чем кричит статистика. И поэтому так важно беречь зрение детей.

Закончить мастер-класс мне хочется стихотворением Алёны Глазовой:

Взгляните в детские глаза!
Когда тоска и груз забот...
Там сказки свет и чудеса,
Там вся вселенная живёт.
Взгляните в детские глаза!
Лишь только время подвернётся.
Улыбка ваша иль слеза
В глазах ребёнка отзовется.
Взгляните в детские глаза,
Когда хотите ощутить,
Всё, что словами не сказать,
Всё, для чего есть смысл жить.
Взгляните в детские глаза!
Пусть ваше сердце громче бьётся!
Глаз детских свет забыть нельзя,
Тот свет, пусть с вами остаётся.

