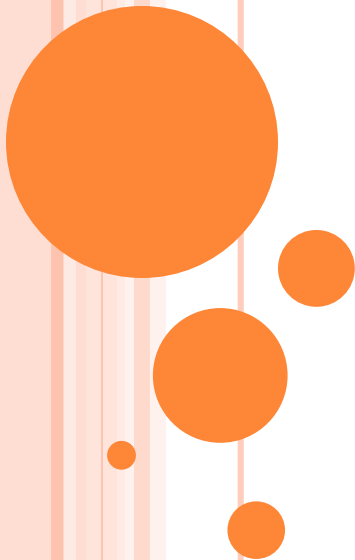


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 25 компенсирующего вида»

«Нетрадиционные формы работы в коррекционном образовании для детей с нарушением зрения»

Воспитатель: Чернега И. А.



Зрительные гимнастики – группа специальных упражнений, направленных на восстановление зрительной работоспособности, профилактику зрительного утомления и развитие зрительных функций.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРЕСЛЕДУЕТ НЕСКОЛЬКО ЗАДАЧ:

- предупреждение нарастающего утомления глаз;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- профилактика нарушений зрения.



УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ РАЗЛИЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ:

- комплексы упражнений на снятие общего мышечного напряжения;
- комплексы упражнений на снятие зрительного напряжения;
- комплексы упражнений на снятие мышечного и зрительного напряжения;
- комплексы упражнений на снятие зрительного утомления, выполняемые на специальных зрительных тренажерах.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРЕДПОЛАГАЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ:

- обязательное снятие очков;
- соблюдение правильной позы (прямо, свободно, не напрягаясь);
- движение глаз при неподвижной голове;
- сосредоточение внимания на выполнении упражнений;
- зрительная гимнастика необходима при проведении любого вида деятельности, которую требуется проводить 2-3 минуты;
- обязательно комплекс должен включать направление взора вверх, вниз, вправо, влево, по кругу: по часовой и против часовой стрелке; моргание глаз; зажмуривание (крепко зажмурить и широко открыть глаза).



ЗРИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ БЫВАЮТ:

- 1) с предметами;
- 2) игровая коррекционная физ.минутка (когда физ. минутка сочетается со зрительной).
- 3) комплексы по словесным инструкциям;
- 4) по зрительным тренажерам;



1. «Цветные огоньки». Это увлекательная игра-поиск, в которой движения становятся более произвольными и точными, повышается активность детей, а следовательно и эффект от проведения гимнастики.

Цель: тренировка и укрепление глазных мышц, активизация кровообращения мозга и области глаз.

2. Прослеживание за любым ярким предметом.

Цель: тренировка и укрепление глазных мышц, активизация кровообращения мозга и области глаз.



АККОМОДАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (НАПРАВЛЕНИЕ ВЗОРА БЛИЗКО-ДАЛЕКО) + РАЗВИТИЕ ПРОСЛЕЖИВАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ОКОЛОГЛАЗНЫХ МЫШЦ.

1. Приблизить к себе предмет: «Кораблик»
(подплывай, кораблик: потянуть ниточку, либо намотать на катушку).
2. Прокатить мяч (кто ближе, дальше). «Прокати мяч в ворота», «Попади в цель»



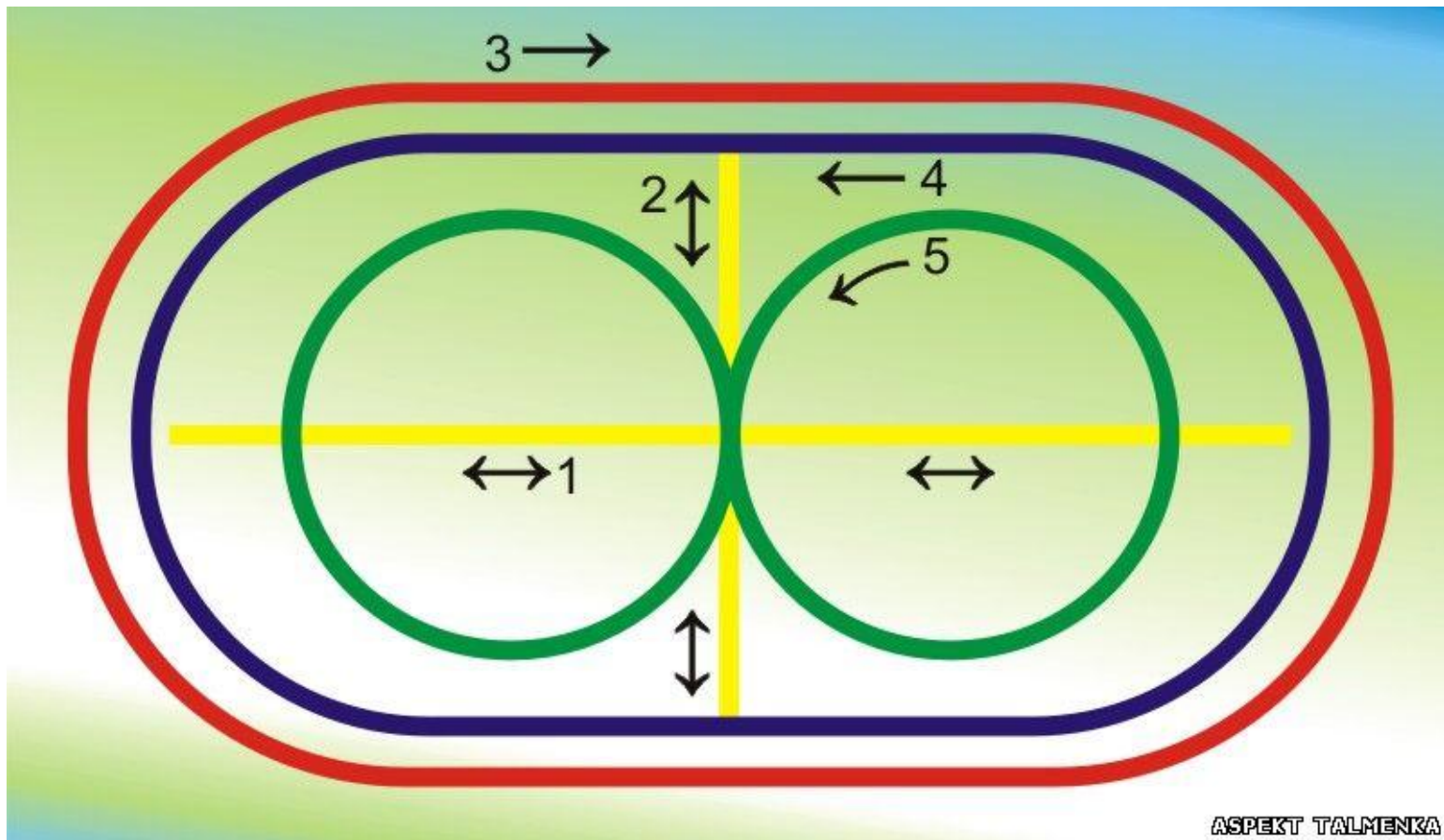
Особое место по профилактике зрительного утомления и развития глазодвигательных функций занимают тренировки на специальных зрительных тренажерах.

При работе с тренажерами необходимо учитывать:

- характер зрительного заболевания;
- правильная поза и положение головы в процессе тренинга;
- использование ярких и контрастных цветов при изготовлении тренажеров для активизации зрительных функций;
- проведение подготовительного этапа по обучению детей определенным движениям глазных яблок.



ТРЕНАЖЕР В.Ф. БАЗАРНОГО





- «Пальминг» — одна из техник, рекомендованных Уильямом Бейтсом для расслабления глаз
- **Пальминг** (происходит от слова palm — ладонь).
- Биофорез глаз или прогревание теплом своих ладоней.
- Можно выполнять долго под спокойную музыку и приятные воспоминания.
- Минимум 3-5 минут.

Расслабляющее упражнение проводится в конце любого вида деятельности, оно направлено на расслабление глазных мышц и расслабление всего тела: детям предлагается выбрать удобную позу, сесть, например, «по-турецки» или прилечь на ковер. Данное упражнение можно проводить под спокойную музыку (снять очки, выключить свет).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

