

Технология сбережения зрения
(выступление на педагогическом совете)

Малыгина О.Ю.,
воспитатель МАДОУ – детский сад
комбинированного вида № 115

Философ и физик 19 века Якоб Фридрих Фриз в своей книге «Руководство по психологической антропологии» писал: «Там, где речь идёт о познании Природы, люди руководствуются тем, что они видят. Только зрение позволяет проникнуть за пределы Земли, до звёзд. А на самой Земле оно даёт больше всего впечатлений, охватывает самые дальние расстояния и обеспечивает максимальную лёгкость понимания... Зрячий человек воспринимает всю жизнь природы вокруг себя посредством света и цвета; глаз придаёт смысл нашему миру».

Это высказывание имеет очень веские основания: через зрение человек получает порядка 90% информации о внешнем мире.

Образование как обогащение знаниями в большей степени ориентировано именно на зрение – сложный, активный процесс, в котором участвует периферический оптический прибор – глаза, проводники информации – нервы и головной мозг, высшие корковые отделы которого принимают окончательное решение о зрительном образе. Существует тесная связь между состоянием органа зрения и головного мозга. Утомление зрения неблагоприятно сказывается на работе центральной нервной системы. И наоборот – расслабление глазного яблока, век, сопровождается не только улучшением состояния самих глаз, но и гармонизацией эмоционального состояния человека, активацией когнитивных функций.

Введение в образовательный процесс гимнастики для глаз позволяет улучшить состояние органа зрения и центральной нервной системы, снять психо-эмоциональное напряжение, повысить работоспособность детей и педагога. Гимнастика в форме игры приучает детей не допускать переутомления зрительного анализатора, способствует становлению личностных характеристик, включающих ценность здоровья и выполнения правил здорового образа жизни в части соблюдения гигиены органов зрения. Зрительная гимнастика включает в себя: движения только глазами, движения носом, движения всей головой и движения, следующие за движением предмета-тренажёра или руки.

В дошкольном возрасте происходит активный рост и развитие органов зрения. В это время глаза наиболее уязвимы и часто подвергаются негативному воздействию: высокие зрительные нагрузки, инфекции, травмы. Помочь сохранить хорошее зрение способно регулярное выполнение комплекса гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика для детей наиболее эффективна только при регулярном её применении, а так же при соблюдении режима зрительной нагрузки и отдыха, правильном режиме сна, а так же и при сбалансированном питании.

Помимо этого, следует учесть

СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- * Физическая активность, спорт и подвижные игры, помогают сохранить зрение.
 - * Правильная осанка. Так как при искривлении позвоночника нарушается кровоснабжение головного мозга и органов зрения.
 - * Правильное тёплое освещение помещения. Правильное оборудование рабочего места: настольная лампа, свет от которой падает слева, плафон – непрозрачный, лампочка 60Вт, глаза - в тени.
 - * Прогулки на свежем воздухе помогут укрепить иммунитет и не допустят снижения зрения.
 - * Детям нельзя подолгу сидеть перед компьютером, телевизором или смартфоном. Не стоит подвергать ещё несформировавшиеся органы зрения повышенной нагрузке, чтобы не допустить развития близорукости или амблиопии. Центр монитора должен быть ниже уровня глаз на 10 – 15 см. расстояние от монитора – 50 см.
- Каждые 20 минут на 20 секунд отводите взгляд от экрана компьютера в любую другую точку. Затем медленно моргните 10 раз и несколько раз их зажмурьте. Это поможет держать глаза увлажнёнными и избежать цифрового зрительного напряжения.
- * Для заметного результата важно проводить зрительную гимнастику 2 раза в день, ежедневно. Выполнять упражнения можно в любое время суток. Результаты будут заметны уже через месяц: глаза перестанут быстро уставать, уйдут покраснение и раздражение, исчезнут головные боли.

*Чаще полноценно моргайте. Моргание необходимо для увлажнения и питания глаз. Укрепление глазных мышц в раннем возрасте поможет не допустить снижения зрения в дальнейшем.

Гимнастика для глаз в ДОО направлена на **игровое выполнение упражнений**, чтобы не вызвать у детей негатива и утомления.

Во время выполнения упражнений следует соблюдать

СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- * Гимнастика не должна длиться более 5 минут. Её можно проводить 2 – 3 раза в день.
- * Все движения должны выполняться плавно, медленно, в спокойном ритме.
- * Гимнастика проводится только глазами, голова и шея остаются неподвижными;
- * Не забывайте чередовать каждое упражнение с отдыхом: поморгать, закрыть глаза, можно прикрыть глаза руками.
- * Начинать нужно с малого. В первые дни достаточно заниматься всего пару минут. Затем можно постепенно увеличить нагрузку до 5 минут.
- * Большое количество упражнений утомит ребёнка.

* В детском саду зрительная гимнастика проводится воспитателем по специальным методикам и сопровождается играми, музыкой, стихами для лучшего запоминания комплекса упражнений.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В СТИХАХ

(приложение)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Простейшие виды упражнений для дошкольников выполняются сидя, с ровной осанкой:

1. Медленно, глубоко вдохнуть и посмотреть на межбровье. Задержать взгляд на 2 – 3 секунды. Затем, медленно выдыхая, вернуться в исходное положение и закрыть глаза на несколько секунд.
2. На вдохе – посмотреть на кончик носа. Задержать взгляд на 2 – 3 секунды и, выдыхая, вернуться в исходное положение. Закрыть глаза на 2 – 3 секунды.
3. На вдохе нужно вести взгляд вправо – до упора, но без напряжения. Затем, не задерживаясь, на выдохе – вернуть взгляд в начальное положение. Аналогично и в другую сторону.
4. На вдохе – посмотреть в левый-верхний угол, затем, не задерживаясь, вернуться в исходное положение. На следующем вдохе – вести взгляд в правый-нижний угол, затем, на выдохе, вернуться в исходное положение.
5. Быстрое моргание – «Полёт бабочки»: моргаем в течение 10 – 15 секунд

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ «ВВЕРХ – ВНИЗ, ТУДА – СЮДА»

Необходимо посмотреть в центр большого предмета, который находится напротив. Это может быть стена, доска или окно.

Сначала нужно поднять взгляд вверх, затем посмотреть вниз и **опять в центр.**

После этого посмотреть вправо, затем – влево и снова в центр. Выполнить упражнение 5 раз.

«ЖМУРКИ»

Зажмурить глаза, досчитать до пяти и очень медленно, плавно открыть глаза.

Повторить 8 раз.

«МАЯТНИК»

Необходимо соорудить подобие маятника на ленточке или нитке. Повесить его на расстоянии от лица 35 – 40 см и раскачивать в течении 30 секунд. Ребёнок должен следить за движением маятника. Затем нужно отдохнуть и в течение 30 секунд смотреть вдаль, в окно.

«КРЕСТИКИ – НОЛИКИ»

Нужно сесть напротив любой стены и сначала чертить взглядом «крестик» от верхнего правого угла в нижний левый угол. Затем от левого верхнего – в правый нижний. После этого нарисовать на стене большой «ноль», который касается боковых стен, пола и потолка. Повторить 5 – 6 раз.

«НОС – ПОЛ – ПОТОЛОК»

Медленно, не меняя положения головы, устремлять взгляд туда, куда говорит педагог. Повторить 8 раз.

«ЧАСИКИ»

Нужно встать напротив крупного циферблата часов – на расстоянии 40 см. Затем, следуя линии движения секундной стрелки, останавливаться на каждой цифре на 1-2 секунды. Выполнить упражнение 5 раз и повторить в обратную сторону.

«ЛАБИРИНТ»

На листе бумаги или на доске нарисовать круги и волнистые линии разного цвета и размера. Ребёнок в течение минуты медленно водит взглядом – «рисую» взглядом данные линии и фигуры.

Для малышей можно нарисовать на доске волнистые и зигзагообразные линии – «волны», «горы» или «дорожки», по которым будет двигаться маленький кораблик, ракета или автомобиль, наклеенные на длинную указку.

Именно за их плавным передвижением будет следить малыш.

«ВОСЬМЁРКА»

Нужно представить перед собой цифру 8 и обвести её взглядом 8 раз, каждый раз возвращаясь к центру восьмёрки.

Затем представить горизонтальную восьмёрку и повторить упражнение.

Для этой цели – как наглядность может служить пособие-схема, которую можно расположить в группе в удобном для использования месте.

«ДАЛЕКО – БЛИЗКО» - МЕТКА на СТЕКЛЕ

Упражнение на аккомодацию. Нужно встать у окна и в течение 10 – 30 секунд рассматривать на улице удалённый предмет (дерево, дом, песочницу...) Затем, нужно перевести взгляд на маленький объект, наклеенный на оконное стекло (смайлик, наклейка, марка...) и рассматривать МЕТКУ в течении 10 – 30 секунд. Выполнить 8 раз.

«ПРИБЛИЖЕНИЕ»

На расстоянии вытянутой руки держать яркий предмет (погремушку, карандаш, маркер...) и затем медленно приближать его к носу. Взгляд следует строго за карандашом, не отвлекаясь на посторонние предметы.

Затем – отдохнуть 5 секунд и повторить это упражнение ещё 5 раз.

ПЕРФОРАЦИОННЫЕ ОЧКИ

Благодаря наличию дырочек свет проходит через несколько отверстий, и на сетчатке глаза фокусируется суммарное изображение (несколько чётких картинок). Для того, чтобы объединить это суммарное изображение в одно, глазные мышцы меняют форму хрусталика. И если переводить взгляд с одного предмета на другой, такая работа цилиарных мышц становится непрерывной. Этим и объясняется тренировочный эффект.

В таких очках можно выполнять упражнение «МЕТКА на СТЕКЛЕ» (смотри выше)

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Цифровые таблицы Шульте считаются одним из самых эффективных тренажёров мозга. Они улучшают периферическое зрение, память и внимание. Цель работы с данной таблицей: Находить каждую цифру по очереди, не отводя глаз в сторону, начиная с 1 как можно быстрее. Числа от одного до 10ти расположены хаотично в несколько рядов и столбцов.

ИГРЫ НА БУМАГЕ

«Раскрась или дорисуй вторую половинку картинки», «Лабиринты», «Соедини точки по порядку»,

«Найди отличия на картинке».

Игра «КОРРЕКТОР», когда в тексте, напечатанном крупным шрифтом, нужно вычеркнуть, закрасить или обвести определённую букву, цифру, слово или слог.

«Зашумленные картинки» - когда дети должны определить, контуры каких предметов изображены на рисунке.

Далее можно предложить ребёнку раскрасить эти предметы цветными карандашами или обвести их по контуру.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ «ПАЛЬМИНГ»

Это одно из лучших упражнений для глаз. Оно помогает снять с глаз напряжение и усталость. Оно – очень простое и быстрое, поэтому его можно делать несколько раз в день. Ладони должны быть чистыми и тёплыми. Обычно руки согревают растиранием. Когда ладони станут горячими, нужно накрыть закрытые глаза так, чтобы пальцы были скрещены на лбу, а ладони полностью закрывали глаза, не пропуская свет. Ладони не должны касаться век – нужно оставить между ними расстояние. Выполнять пальминг нужно до момента появления однородного чёрного цвета без цветных пятен. Обычно для этого нужно 3 – 5 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ «ПИШЕМ НОСОМ»

Упражнение для расслабления глазных мышц и мышц шеи. Расслабление шеи очень важно, так как зажимы в этой области мешают кровоснабжению и питанию органов зрения.

Это упражнение выполняется сидя и с прикрытыми веками. Нужно представить, что кончик носа – это карандаш, которым можно писать и рисовать. Затем в воздухе мы рисуем различные буквы, слова и фигуры.

Для наглядности можно использовать карточки-схемы написания букв.

«ПОВОРОТЫ ПЛЕЧАМИ НАЗАД»

Встать прямо, руки висят вдоль тела. Поднять плечи как можно выше, и, затем, держа их в этом положении, отвести как можно дальше назад, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 10 круговых движений плечами.

«ПОВОРОТЫ ПЛЕЧАМИ ВПЕРЁД»

Аналогичное упражнение. Только круговые движения плечами вперёд. Повторить 10 раз.

«ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ ВПЕРЁД – НАЗАД»

Опустить подбородок на грудь, расслабить шею. Поднять голову и осторожно откинуть её назад. Повторить 5 раз.

«ПОЛУКРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ»

Сидя. Опустить подбородок на грудь, медленно повернуть голову налево, потом так же медленно вернуться в исходное положение. Сделать 5 полукругов в одну, затем 5 полукругов в другую сторону.

«ПОВОРОТЫ»

Сидя, голова прямо, взгляд - вперёд. Повернуть голову как можно дальше вправо и вернуться в исходное положение. Потом так же – влево и обратно. Повторить 6 медленных поворотов.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цвета средневолновой зоны спектра – зелёный, жёлтый и все их оттенки, а также белый и фиолетовый цвета больше всего стимулируют функциональную способность зрительного анализатора, уменьшая утомление и повышая уровень устойчивости зрения. Можно предложить детям перебирать и разглядывать камушки или бусины зелёного или жёлтого цвета, раскладывать в ряд (цепочку) пуговицы данных цветов, строить башенки из деталей Лего – чередуя цвета в определённой последовательности. Предложите детям посмотреть на мир через цветные стёклышки – зелёного или жёлтого цвета.

Фиолетовый цвет так же прекрасно расслабляет органы зрения и головной мозг. Предложите ребёнку раскрасить картинку карандашом фиолетового цвета, собрать для мамы фиолетовые бусы, слепить из фиолетового пластилина неваляшку или наклепать на картоне чудесный цветок. Созерцание картин в фиолетовых тонах стимулирует выработку мелатонина – гармона сна. Не забудьте добавить фиолетовые тона в декор вашей спальни.

СВЕТОТЕРАПИЯ «ПОКА ГОРИТ СВЕЧА»

Свет восковой свечи благотворно влияет на организм, на зрение человека.

Лучше выполнять это упражнение вечером. Зажечь свечу и расположить её на уровне глаз или чуть выше на расстоянии 0,5 – 1 метр. Смотреть на огонь свечи и не моргать. Если моргнули – закройте глаза, прикройте их руками, отдохните, а затем повторите это упражнение снова.

«Пусть всегда будет СОЛНЦЕ!»

Соляризация оказывает благотворное влияние на глаза. Но смотреть на солнце можно только во время заката и рассвета (в полдень – смотреть на солнце опасно). Если, глядя на солнце, вы испытываете дискомфорт, то можно подставить солнцу лицо с закрытыми глазами. Ещё одно примечание - нельзя долго смотреть на свет совсем не моргая. Моргайте!

АКВАТЕРАПИЯ

Омывание глаз прохладной водой - **водные процедуры** также очень полезны для глаз. Эту процедуру так же можно сделать традиционной и проводить её в течение дня регулярно, используя при этом русскую народную песенку-потешку: «Водичка, водичка, умой моё личико...»

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- * Отслойка сетчатки,
- * Глазные инфекции: конъюнктивит, блефарит;
- * Травмы глаза;
- * Высокая степень близорукости.

Использование комплексов упражнений зрительной гимнастики в игровой форме делает процесс образования более интересным и привлекательным, формирует у детей и взрослых привычку использовать данные упражнения для управления своим состоянием: снятием утомления и напряжения, повышением работоспособности. Это вносит вклад в формирование осознанного отношения к своему здоровью, является важным вкладом в формировании здорового образа жизни.