

Работа с офтальмотренажерами в детском саду

Офтальмотренажеры

Цель:

- профилактика нарушения зрения,
- развитие мелкой и общей моторики рук,
- массаж кончиков пальцев,
- тренировка речевого дыхания,
- развитие логического мышления, смекалки, дисциплины,
- умение слушать и правильно выполнять задания.



Профилактика зрительных нарушений – актуальная тема.

Болезни глаз у детей – не только медицинская, но и социально – педагогическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Вот почему так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.

Особое внимание следует обращать на детей, входящих в группу риска. К сожалению, данные неутешительные: у 80% детей за период школьного обучения снижаются показатели остроты зрения, а также нарушается рефракция. Перед педагогами стоит важная задача: сохранить зрение детей и остановить болезни, если они уже возникли.

Профессор Г.Г. Демирчоглян пишет: «Педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения». Поэтому следует большое внимание уделять охране и гигиене зрения детей, проведению различных занятий, игр и упражнений, способствующих улучшению зрительных функций. Обязательным компонентом является зрительная гимнастика, которую рекомендуется проводить 2 раза в день в течение 3-5 минут. В упражнения включаются игровые или сюрпризные моменты, стихи, потешки и т.д. При работе с офтальмотренажерами мы можем выделить следующие корректирующие задачи:

- Развивать глазодвигательные навыки:
Способность следить за движущимся объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева направо, сверху вниз) и т.д.
- Развивать периферийное зрение, расширять боковой обзор: способность видеть то, что нас окружает.
- Развивать навыки пространственной ориентации: способность судить о расположении одного предмета относительно другого.
- Развивать навыки зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов.

Варианты проведения тренировочных упражнений для глаз

Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие; обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнений поощрять старания детей. Упражнения можно сопровождать стихами:

«Птичка»

Летели птички, собой невелички

(прослеживание глазами за предметом по кругу)

Как они летели, все люди глядели.

(вправо – влево)

Как они садились все люди дивились

(вверх – вниз)

«Лошадка»

Мы поскачем на лошадке

(прослеживание глазами за предметом)

Вправо – влево.

(Вправо – влево)

Вверх – вниз.

(Вверх – вниз).

Работа со схемами и малыми офтальмотренажерами

Офтальмотренажеры не только помогают улучшить зрение, но и само по себе интересны для детей. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Занимаясь на тренажерах дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные.

Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагаем «походить» глазами по линиям, а при повторном упражнении «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводим в положении сидя или стоя. Педагог предлагает детям занять удобную позицию, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взгляд на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем последить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной).

Упражнения повторяем 5-6 раз. (Елочка).

Этапы обучения детей работе на офтальмотренажере

Первый этап, подготовительный

Ознакомление детей с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

Второй этап, основной.

Ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

Третий этап, заключительный.

Ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления.

Работа с карточками, расположенными на стенах групповой комнаты.

(метод В.Ф. Базарного)

Один из законов зрения – движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотрит вблизи, зрение слабеет. Поэтому необходимо детей учить после продолжительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. . Предложить детям посмотреть на предмет, зрительный стимул, расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

На стенах располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30см). Картинки и детали должны быть наиболее различимы с наиболее удаленной парты (стола). На занятии дети по просьбе педагога встают, отыскивают глазами нужную картинку – ответ на вопрос педагога или на загадку. Желательно, чтобы картинки соответствовали теме занятия и были объединены одним сюжетом.

Данный тип сложения заключается в слежении глазами в положении стоя по заданным направлениям с одновременным вращением головы и туловищем: все упражнения выполняются в позе свободного стояния; каждое упражнение базируется на зрительно – поисковых стимулах; в процессе зрительного поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность упражнения, которое проводится в середине занятия, 1,5-2 минуты.

Упражнение на расширение зрительно – пространственной активности (на больших офтальмотренажерах, расположенных на стене или потолке)

Изучив основные положения методики В.Ф. Базарного по профилактике нервно – психического переутомления учащихся, мы пришли к выводу, что в детском саду возможно частичное использование этих рекомендаций. Разрабатывая большие офтальмотренажеры, можно внести игровой и познавательный сюжет. Методика проведения упражнений на больших тренажерах аналогична методике проведения упражнений с малыми тренажерами. Педагоги стараются сочетать упражнения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями.

Упражнение «Часы»

Старший дошкольный возраст

Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое пятно.

1. Поднять глаза вверх. Сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12, затем наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движение 5-6 раз.
Вариант. Можно называть цифры в следующем порядке: 1,3,6,9,12, затем наоборот: 12,9,6,3,1.
2. Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
3. «Постреляй глазами по цифрам». Дети фиксирует взгляд на центре круга педагог называет какую – либо цифру, а дети находят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.

Вариант упражнений со стихами

«Часы»

Тик – так, тик – так!

Вот так, вот так!

(движение глазами вправо – влево)

Тик – так, тик – так,

А теперь еще вот так!

(движение глазами вверх – вниз)

Тик- так, тик – так!

Делай с нами, делай так!

(движение глазами по часовой стрелке)

Тик- так, тик – так!

Стрелки движутся не так

(движение глазами по кругу по часовой стрелке)

Коррекционное игровое упражнение «Весенние мотыльки»

Средний дошкольный возраст

Цель: развивать прослеживающую функцию глаза, глазомер, зрительно-двигательную координацию; формировать навыки вербального описания зрительно воспринимаемых предметов и объектов, их свойств и явлений; укреплять наружную мускулатуру глаз; учить зрительно расчленять изображение на части, составлять целое из частей.

Рекомендации. Упражнение выполняется сидя на полу, на стуле или стоя с использованием указки или движения рук, пальцев рук. При этом педагог следит за осанкой детей, учит держать голову прямо и работать только глазами.

Ход упражнения

На полянке на весенней закружились мотыльки.

Разноцветны, легкокрылы, все похожи на цветы!

По дорожке синей - синей, удивительно прямой

Мотылек летит красивый, отливая синевой.

А вокруг него порхают два веселых мотылька,

То к земле они взмывают то взлетают в облака,

Их малюсенькие крылья так нежны как лепестки.

На зеленую дорожку сел зеленый мотылек,

А к дорожке шоколадной мотылек летит другой –

У него резные крылья с полоской золотой.

А пока они летали, хоровод ведя цветной,

Больше крылышки их стали, мотылек стал большой!

А на красной красивой дорожке мотылек красивый кружит.

Вверх взлетая и вниз опускаясь, плавно крыльями он шевелит.

А навстречу ему из окошка прилетит краснокрылый кружок.

На него, как на брата похожий – весь такой же как он мотылек.

В конце пути каждого мотылька взгляд фиксируется на конечной точке полета.

Коррекционное игровое упражнение «Цветные дорожки»

Старший дошкольный возраст

Цель: Закреплять знания цветов радуги и последовательности их расположения; упражнять в порядковом и обратном счете в пределах 10, в узнавании и назывании цифр; знакомить с четными и нечетными числами первого десятка и цифрами, обозначающими эти числа.

Ход упражнения

Педагог: жила – была прекрасная фея, которая любила играть с волшебным клубочком. Как-то раз клубочек укатился очень далеко. Давайте проследим глазами, куда же он покатился.

(Педагог берет указку, на конце которой прикреплен красный клубочек, дети следят глазами за движениями указки. По ходу выполнения упражнения педагог предлагает назвать цвет дорожек по направлению движения сверху вниз.)

Докатился клубочек до сказочного замка, остановился и покатился обратно. Клубочек катился от цифры к цифре, а мы их назовем.

(дети прослеживают глазами движение указки по цветным дорожкам от цифры к цифре снизу вверх, называя цифры по порядку. Аналогично выполняется задание со счетом в обратном порядке и прослеживание глазами сверху вниз.)

Прикатился клубочек к Фее и опять решил поиграть, стал прыгать по разным цифрам.

(дети «стреляют» глазами, называя цифры, около которых остановился клубочек.)

Вариант игры. Дети находят четные и нечетные цифры.

Вывод. Гимнастика для глаз очень эффективна и также важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.