

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ С ДЕТЬМИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Специальные упражнения должны быть согласованы с врачом-офтальмологом и тифлопедагогом. Неправильная зрительная гимнастика может усугубить состояние зрительных функций ребенка.
2. Зрительная гимнастика выполняется не менее 2 раз в день продолжительностью 3-5 мин.
3. Упражнения для глаз должны быть разнообразными по форме и содержанию; и выполняются на высоком эмоциональном уровне, чтобы не утомлять детей. Гимнастика может включаться в подвижные игры.
4. Необходимо выполнять упражнения для глаз на расслабление и снятие усталости после любых зрительных нагрузок (игры с применением дидактических материалов, занятия по зрительному восприятию, рассматриванию наглядных пособий).
5. Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и следовать гигиеническим требованиям.
6. Дети с низкой остротой зрения должны располагаться ближе к педагогу. Темп зрительных упражнений должен соотноситься с быстротой реакции детей.
7. Предмет (стимул) для гимнастики должен быть достаточно крупным, ярким. По цвету не должен сливаться с одеждой педагога и окружающей обстановкой. Предмет (стимул) показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей.
8. У детей с амблиопией необходимым требованием для проведения упражнения является наличие окклюдера.
9. При выполнении большей части упражнений для глаз рекомендуется снимать очки.

Упражнения для глазных мышц

Упражнения для наружных мышц глаза.

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз).

Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

Частое моргание в течение 20 секунд.

Тренировка внутренних мышц глаза.

На стекле окна на уровне глаз прикрепить крупную метку диаметром 3-5 мм на расстоянии 30-35 см. от глаз. За окном найти любой отдаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. Первые два дня – в течение 3 мин., на третий и четвертый день – 5 мин., в последующие дни – 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаза и следующие упражнения:

Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., убрать ладонь. То же поменяв руки.

Повторные зажмуривания глаз на 3-5 сек., а так же массаж веки и быстрое моргание улучшает кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 сек. Улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнения для окологлазных мышц.

Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 сек.

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево и в обратную сторону.

Когда зрение нормально, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Это напряжение, когда оно привычно, приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами, как функционального, так и органического характера.

Упражнения по методу Бейтса.

Укрепляют глазные мышцы, тренируют и массируют хрусталик, улучшают кровообращение и питание глаз.

Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить несколько раз.

Ноги – на ширине плеч, руки – на поясе. Повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить несколько раз.

Широко открыть глаза сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить несколько раз.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассмотреть в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить несколько раз.

Общеукрепляющие упражнения для глаз.

- Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
- Вращение. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
- Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, затем 30 сек. неподвижно смотрите между собой.
- В течение 5 сек. смотрите обоими глазами на переносицу.
- Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления.

Упражнения проводятся в течение 2-3 минут.

- Исходное положение (и.п.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

- И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

- И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

- И.п. – сидя посмотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15-20 см., от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., отпустить руку. Повторить 5-6 раз.

- И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

- И.п. – сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открывать глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

- И.п. – сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин.

- И.п. – стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2 -3 сек, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3 - 5 сек, опустить руки. Повторить 10-12 раз.

- И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6 - 8 раз.

- И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

- Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3 - 5 сек, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5-6 раз.

Упражнения на расслабление глаз.

Встать или сесть спокойно устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт.

Принять любую удобную позу, спину держать прямо. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д. Требуется не

сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Моргание.

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Выполнять от 30 до 60 сек. Расслабить глаза.

Эффект: упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение.

Может выполняться в любое время.

Вращение глаз.

Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной.

Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2 - 3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

Расслабить глаза.

Повороты глаз.

Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.

Расслабить глаза.

