

ВАРИАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МЫШЕЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Осуществление коррекции зрения у детей со зрительными патологиями является достаточно сложным процессом. Его эффективность во многом зависит от успешности медицинских мероприятий, направленных на исправление глазной патологии, и системы коррекционно-педагогического воздействия. Одним из важных моментов данной проблемы является восстановление зрения у таких детей с помощью мышечной гимнастики для глаз.

Глаза находятся в непрерывном движении. Существуют разные виды движений глаз: в поисках объекта глаза двигаются быстро, скачкообразно, совершая так называемые саккады, при слежении за перемещающимся предметом они двигаются плавно. Кроме этих двух основных типов движений глаз, имеются еще движения в виде непрерывного мелкого высокочастотного тремора. Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может без труда вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх - вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза.

Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая - вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси. У детей дошкольного возраста зрение часто нарушается из-за того, что мышцы, управляющие глазами, слабеют в результате перегрузок на зрительные органы.

Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу, и от того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее. Офтальмологи рекомендуют использовать мышечную гимнастику для глаз и специальные упражнения для глаз не менее трёх раз в день.

В результате занятий мышечной гимнастикой для глаз:

- укрепляются глазные мышцы, снимается с них напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться. (Для близоруких, дальнозорких людей это имеет огромное значение!)
- при ежедневном выполнении гимнастики глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость до преклонного возраста!
- активизируется кровоснабжение глазных яблок, что способствует поступлению в ткани достаточного количества кислорода.
- Наблюдается заметное улучшение зрения.

В практике нашего дошкольного учреждения существуют различные методы и приёмы проведения гимнастики для глаз; упражнения, предупреждающие нарушения зрения или улучшающие зрение, если уже

имеются нарушения. Это могут быть упражнения как для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности (релаксационный комплекс), так и для тренировки и укрепления глазодвигательных и окологлазных мышц (динамический комплекс). Необходимо обратить внимание на то, что в комплекс подбираются наиболее эффективные упражнения, ощутимо снижающие зрительное напряжение; упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение); время упражнений не менее 5 минут.

Остановимся на некоторых из них.

Упражнения, снимающие мышечное напряжение

- Бесконтактный массаж глаз или тепловое нагревание. Ладони обеих рук располагаются на небольшом расстоянии от глаз так, чтобы от них шло ощущаемое тепло. Время выполнения до 1 минуты.
- Выполнение приёмов самомассажа глаз подушечками соединённых указательного и среднего пальцев обеих рук. Двумя пальцами обеих рук легко массируем круговыми движениями верхнее и нижнее веки. Повторить 5-6 раз. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- Выполнение упражнения «Пальминг» по методике У. Бейтса. В основе метода лежит принцип расслабления глазных мышц во время и после зрительной нагрузки. Упражнение можно проводить как сидя, так и лёжа. Глаза закрываются ладонями для обеспечения черноты светового поля, иначе говоря, его полного отсутствия.

Термин произошел от английского слова palm - ладонь и как нельзя лучше иллюстрирует принцип его действия. Помимо отсутствия света, ладони обеспечивают еще и тепловую стимуляцию глазных яблок, несут расслабление и, если верить восточным религиям, восстанавливают энергетическое равновесие в глазах и сопряженных органах. Продолжительность от 50 секунд до 3 минут. Вариант выполнения упражнения - пальминг ладонями мамы.

Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных и окологлазных мышц

- Выполнение поворотов глазных яблок по горизонтальной, вертикальной, диагональной траекториям. Эти упражнения могут выполняться в монокулярном (работает один глаз) или в бинокулярном (работают оба глаза) режимах с использованием тест-объектов или без них. Как вариант выполнение упражнения в парах.

Смотреть прямо перед собой на ракетку на расстоянии 25-30 см от глаз, медленно поднимать ракетку вверх, зафиксировав взгляд на ней на 3сек, затем опустить ракетку вниз. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет верхнюю и нижнюю прямые мышцы.

На расстоянии 25-30 см от глаз медленно передвигать ракетку слева направо и при неподвижной голове следить за ней. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

Фиксируя взгляд на ракетке, выполняем круговые вращения глазами по часовой стрелке и в обратном направлении. Медленно 2 раза. Упражнение для укрепления всех глазодвигательных мышц.

- Упражнение с зеркалом.

Встать спиной к зеркалу, закрыть правый глаз рукой, поворачивая голову влево, попытаться увидеть себя в зеркале. Повторить, закрыв левый глаз, поворачивая голову в правую сторону. Можно выполнять это упражнение, поворачивая не голову, а корпус.

Широко в практике нашего дошкольного учреждения применяются глазные тренировки с использованием различных таблиц и тренажеров (тренажёр В.Ф.Базарного, «Стрелоплан» и пр.) Занимаясь на тренажёрах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные, диагональные линии разной конфигурации: прямые, ломанные, спиральные и пр.

Эффективным на наш взгляд, является использование аудиокомплексов зрительных гимнастик. Это, во-первых, способствует повышению интереса детей к выполнению упражнений, во-вторых, позволяет педагогу более тщательно следить за выполнением упражнений.

Значительно разнообразить подходы к выполнению мышечной гимнастики для глаз, позволяет использование оргтехники (компьютер, мультимедиа). Ребёнку предлагается следить глазами за объектами, которые двигаются на экране монитора по разным траекториям. При выполнении данных упражнений необходимо соблюдать правила при работе детей на компьютере.

Таким образом, представленные выше варианты проведения мышечной гимнастики для глаз, позволяют оптимизировать коррекционно-педагогическую работу и повысить эффективность лечебно-восстановительной работы с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения.

Литература.

1. Аветисов Э.С. Как беречь зрение. М., 2003.
2. Демирчоглян Г., Демирчоглян А. Улучшаем зрение. Книга - тренажёр для сохранения детского зрения. М., 2003.

3. Добрава Н., Кодзасова Е., Рагалёва Н. Работа с офтальмотренажёрами в детском саду //Здоровье дошкольника. 2010, №4.
4. Уильям Г. Бэйтс. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. М., 1990.

Материал подготовила
Учитель – дефектолог Корелина Ирина Дмитриевна