

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка д/с № 23»
города Ишима**

Тренажеры для глаз своими руками.

**Подготовила воспитатель:
Аникович
Наталья Николаевна**

Ишим 2013 год



**Когда нет здоровья, молчит
мудрость,
не может расцвести искусство, не
играют силы,
бесполезно богатство, и
бессилен разум.**

Геродот



Профилактика зрительных нарушений - актуальная тема. Болезни глаз у детей - не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.



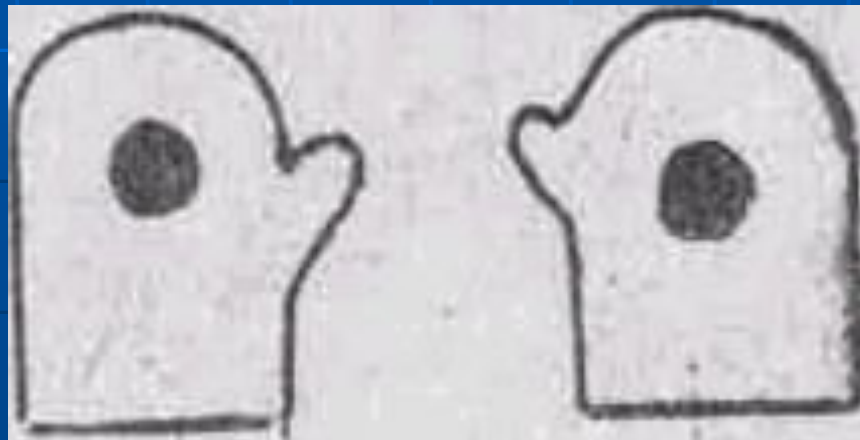
Одна из самых больших ценностей человека - зрение. После жизни и разума, зрение пожалуй самое необходимое. Необходимо беречь этот дар Природы, не давать ему угаснуть и развивать его возможности.

Дети в большинстве рождаются дальновзоркими, по замыслу природы они должны были сразу видеть далеко, но жизнь современного человека внесла свои коррективы в естественный процесс развития организма человека.

- Принципы конструирования учебной деятельности на основе сохранения здоровья (методика динамических поз, экологический «Букварь», методика коллективных и индивидуальных сенсорных тренажей и др.) были предложены доктором медицинских наук В Ф Базарным еще в 70-80 годах прошлого века

Развиваем глазодвигательные МЫШЦЫ

Это самый простой тренажер из предлагаемых нами. для его изготовления нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи. Он применяется для детей ясельного возраста, с успехом может быть применен в детском саду во всех группах и в первом класса.



Воспитатель, надев рукавички - тренажер, разводит руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре перед классной доской. Вначале он объясняет детям старшего возраста, что им нужно делать. Затем начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Дети видят только одно солнышко на ладонях. Таким образом, от переводят точку зрения держа голову неподвижно. Учитель или воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям. **Схема тренажера:** вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони. Затем ставим руки в положение в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону - вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения, затем меняем положение рук и снова проводим тренаж. Таким образом, мы заставим сокращаться и расслабляться все глазораздвигательные мышцы ребенка.

Тренажер "Флажок"

- Тренажер— флажок на длинной ручке» ее длина 80 - 90 см. ткани полотнища ярко-красный, другой вариант ~ зеленый, желтый, голубой и фиолетовый. Пять флажков разного, по одному на каждый день. Задача учителя на физкультминутке ~ стоя лицом к ученикам, двигать полотнище флажка по прямым линиям перед собой, "рисуя" в пространстве перед собой фигуру прямоугольника со сторонами не менее 1м x 2м. Дети следят за флажком одними глазами, не двигая головой. Для детского сада /для всех групп/ "рисуем" 4-6 раз один прямоугольник, затем рисуем его в другую сторону столько же раз.

Варианты упражнений:

1. Воспитатель, стоя перед группой детей, сидящих или стоящих у школьных столов, выполняет движения флажком, указкой в воздухе по определенным направлениям. Рекомендуется широкая амплитуда движений в среднем темпе, остановки флажка в опорных угловых точках обозначаемой фигуры; Упражнение "Ромашка" для детей дошкольных и младших школьных возрастов заключается в том, что учитель "рисует" в воздухе круг из 30-40 движений по диагонали, через воображаемый центр окружности. Дети сопровождают взором каждое движение флажка.
2. Упражнение "восьмерка" довольно сложное по характеру движения. Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку. Данное упражнение выполняется по кругу. Упражнения подобного типа рекомендуют Э.С. Аветисов и В.Ф. Базарный, известные советские специалисты, занимающиеся развитием зрения детей и взрослых. В данном упражнении мышцам глаз приходится выполнять работу ступенчатого типа, движения флажка должно быть медленным.
Выполнить 5-6 восьмерок для малышей.

3. Упражнение "Ромбик".

Медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 - 15 рисунков,

4. Упражнение "Пила".

Двигаясь перед передним рядом парт, рисовать над головами детей рисунок пилы, четко прорабатывая углы внизу и вверху. Делать 1 минуту.

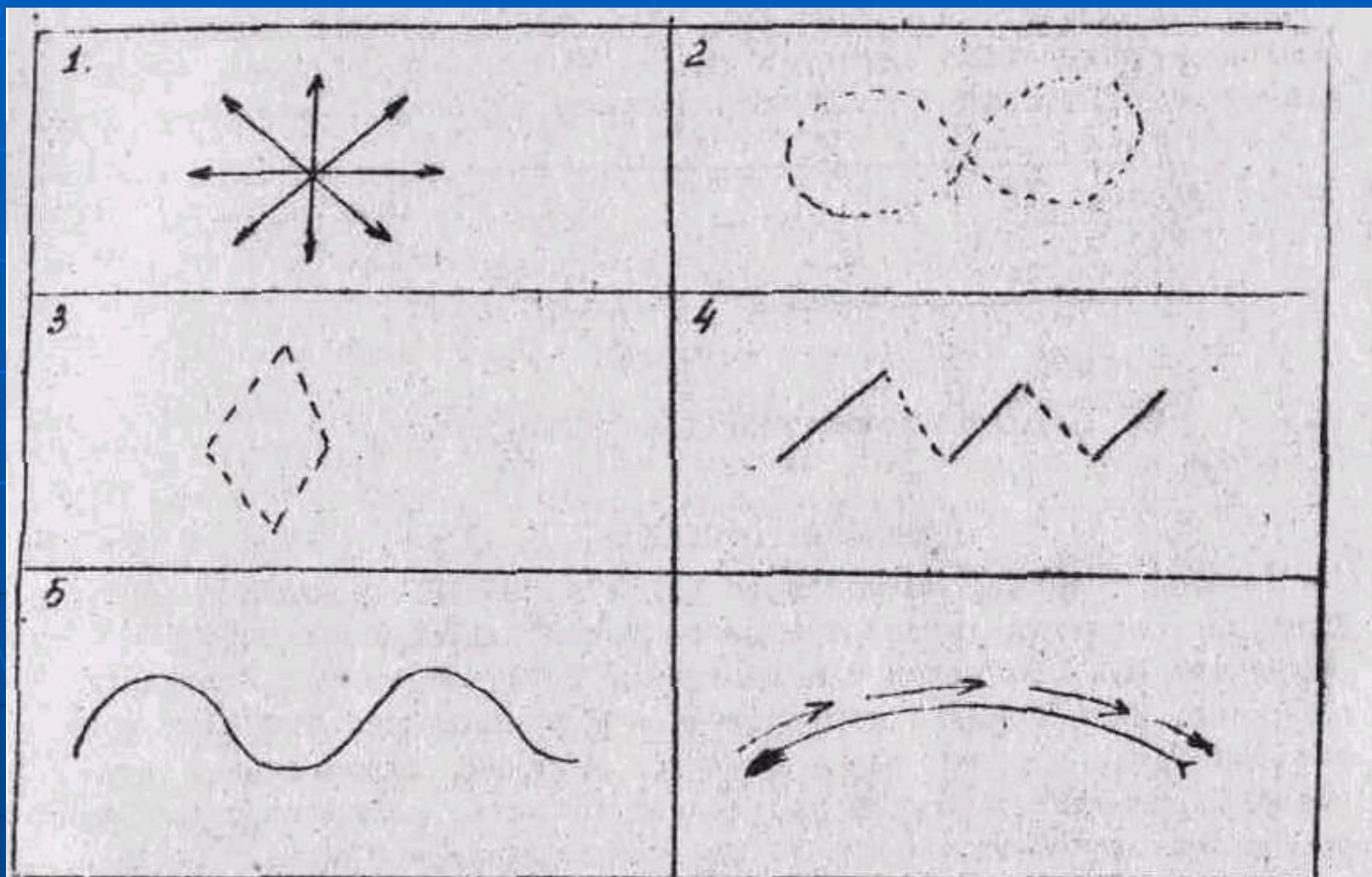
5. Упражнение "Змейка".

Упражнение "Змейка" выполняется как и предыдущее, но без обозначения углов, они плавно округляются, делать медленно 1 минуту.

6. Упражнение "Оса"

Учитель ходит по классу с тренажером, детям разрешается движение головой при сопровождении 'флажка взором. Дети следит только глазами за тренажером тогда, когда учитель или воспитатель находятся перед ними, т.е. не заходят за их спины. Как только это происходит, дети начинаем' следить глазами и поворачивают голову вправо или влево.

Виды упражнений с флажком

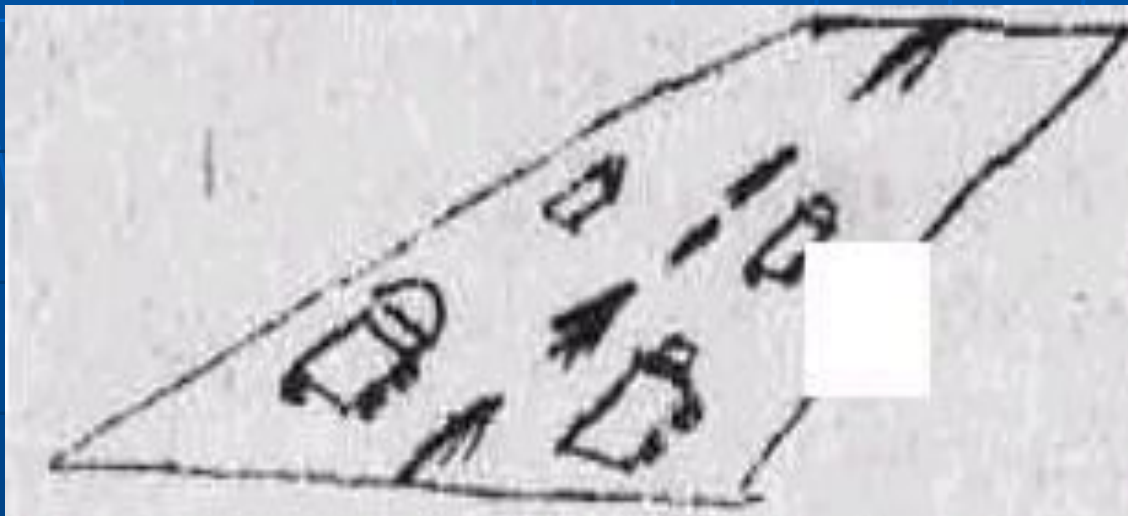


РАЗВИВАЕМ АККОМОДАЦИОННЫЙ АППАРАТ ХРУСТАЛИКА.

- Аккомодация глаза - четкое видение предметов, различно удаленных от него, имеет большое значение в жизни человека. Как правило, близорукость развивается из-за недостаточной сократимости мышцы хрусталика, обеспечивающей процесс аккомодации. Улучшение аккомодации имеет большое значение для письма, чтения, выполнения работы вблизи с редкими предметами.

Тренажер "Дорожка"

Тренажер - лист белого картона размером 18х4- см, на нем нарисована дорога (вид сверху). Дорога с двухсторонним движением, постепенно сужается к линии горизонта. На дороге автомобили, вокруг дороги деревья и дома. Если положить дорогу на стол перед собой и так, чтобы она уходила от вас, то возникает возможность "пробежать" глазами по дороге в одну сторону от себя и к себе. Так нужно делать 20 раз для малыша 4-7 лет.



Тренажер «Видеоазимуд»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры, на чертежном листе.

Его размеры от 30 x 42 см до 140x330 см.

Первый внешний прямоугольник нарисован красным цветом, рисунок создают красные стрелки, дающие направление по часовой стрелке.

Внутри красного нарисован зеленый прямоугольник. Стрелки показывают направление движения и другую сторону /рис. 8./.

Диагонали желтого и голубого цветов и вертикаль и горизонталь - фиолетовые. По углам тренажера целесообразно расположить рисунки фигур героев мультфильмов, спортивную символику. Это опорные точки для Фиксации точки зрения.

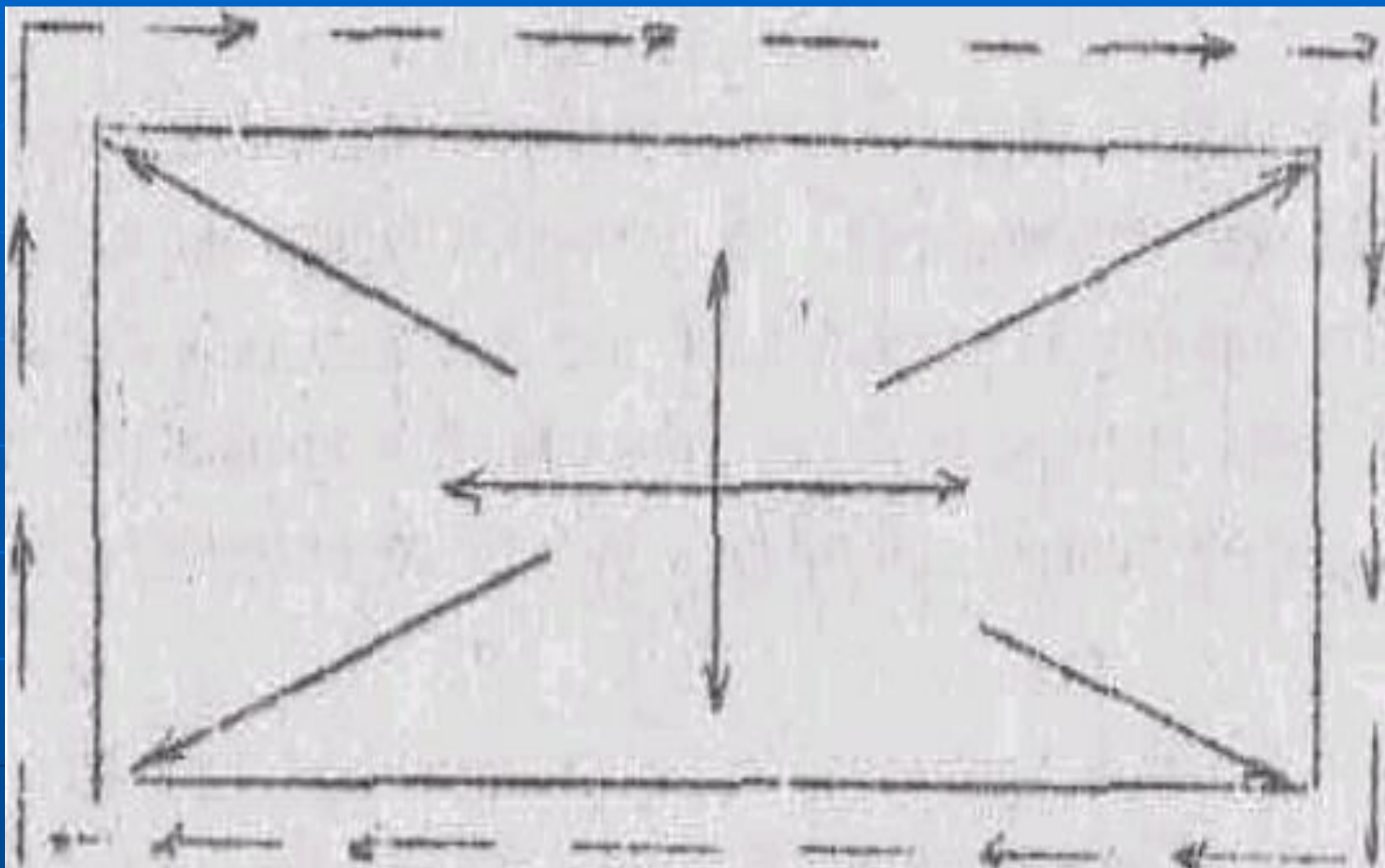


Рис. 8. Тренажер "Видеоазимуд".

Схема упражнений для нашего тренажера

1. Оббежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для дошкольников - 4 движения полного цикла.
2. Оббежать взором зеленый прямоугольник.
3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.

Скорость оббежания каждый, определяет сам. Необходимо темп держать выше среднего. Расстояние до тренажера от глаз равно его ширине. Старайтесь не двигать головой.

- Для расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно- образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках применяется специально разработанный «Экологический букварь» (экологическая картина - панно). С интересом проходит работа у экологического панно, расположенного на одной из стен кабинета. Оно меняется с наступлением каждого времени года. Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей. Максимальный размер шрифта от 1 до 5 см, цвет подбирается из учёта его психологического воздействия на ребёнка.

Цвет	Психологическое воздействие
Белый	Ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему
Черный	В небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли
Коричневый	В сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию

Красный

Возбуждает, раздражает

Голубой

Ухудшает настроение

Зеленый

Улучшает настроение,
успокаивает

Желтый

Тёплый и весёлый, создаёт
хорошее настроение



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. Нужно стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх.

На стенах располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см).

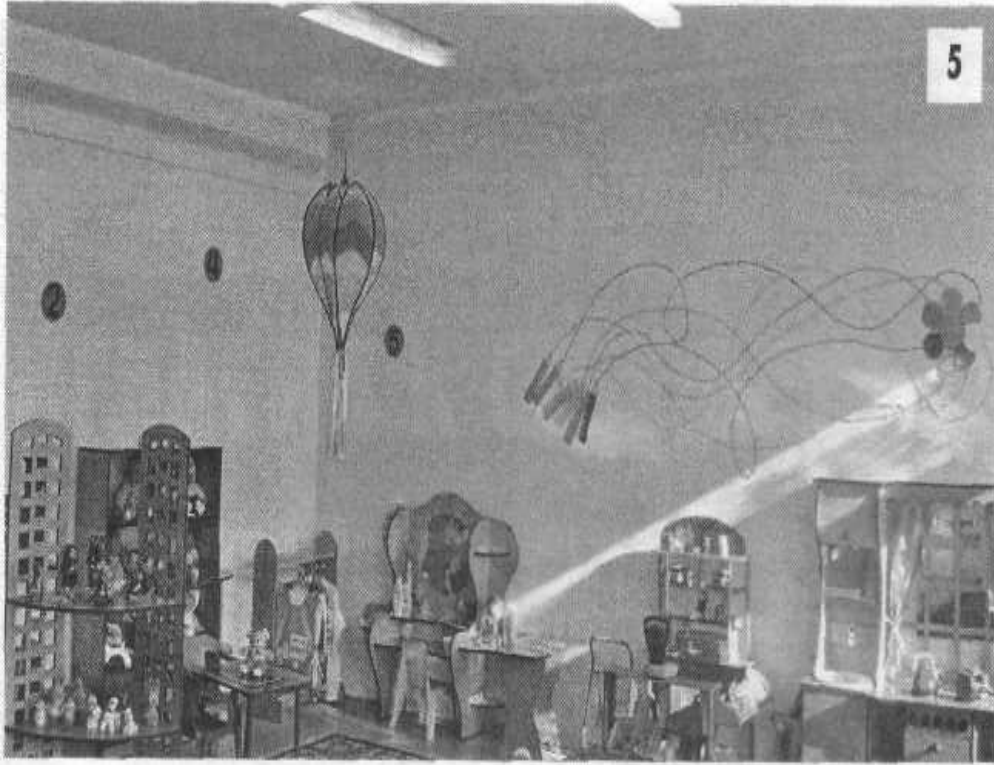
Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленной парты (стола).

На занятии дети по просьбе педагога встают, отыскивают глазами нужную картинку-ответ на вопрос педагога или на загадку.

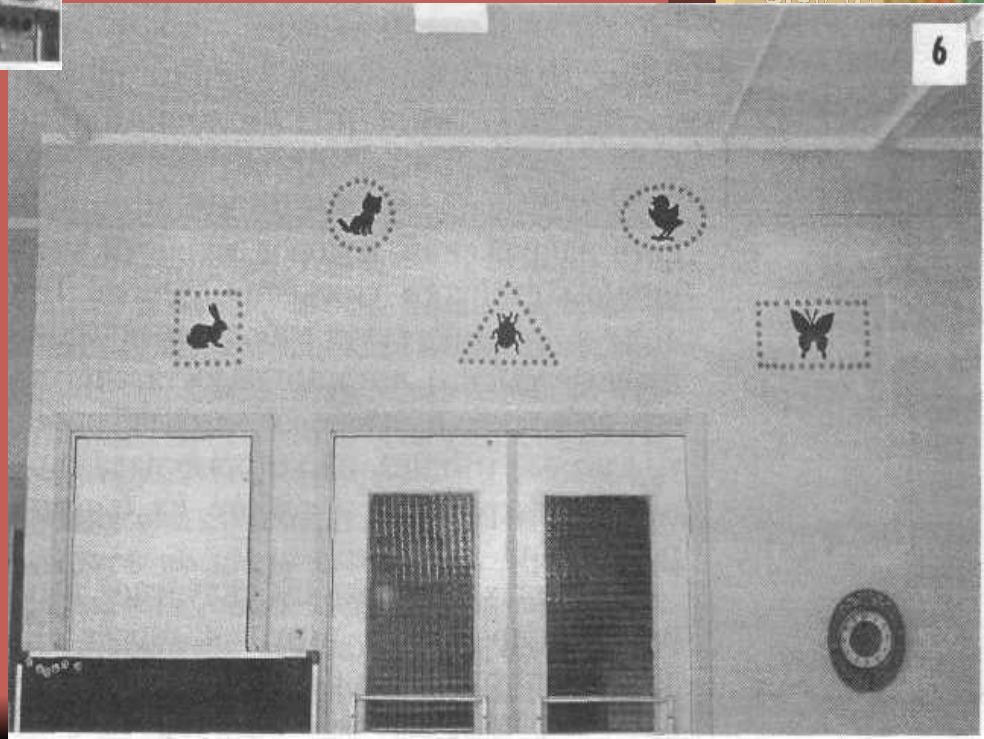
Мы стараемся, чтобы картинки соответствовали теме занятия и были объединены общим сюжетом.



5



6



Данный тип упражнения заключается в слежении глазами в положении стоя по заданным направлениям с одновременным вращением головой 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.



Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности

(на больших офтальмотренажерах, расположенных на стене или потолке)

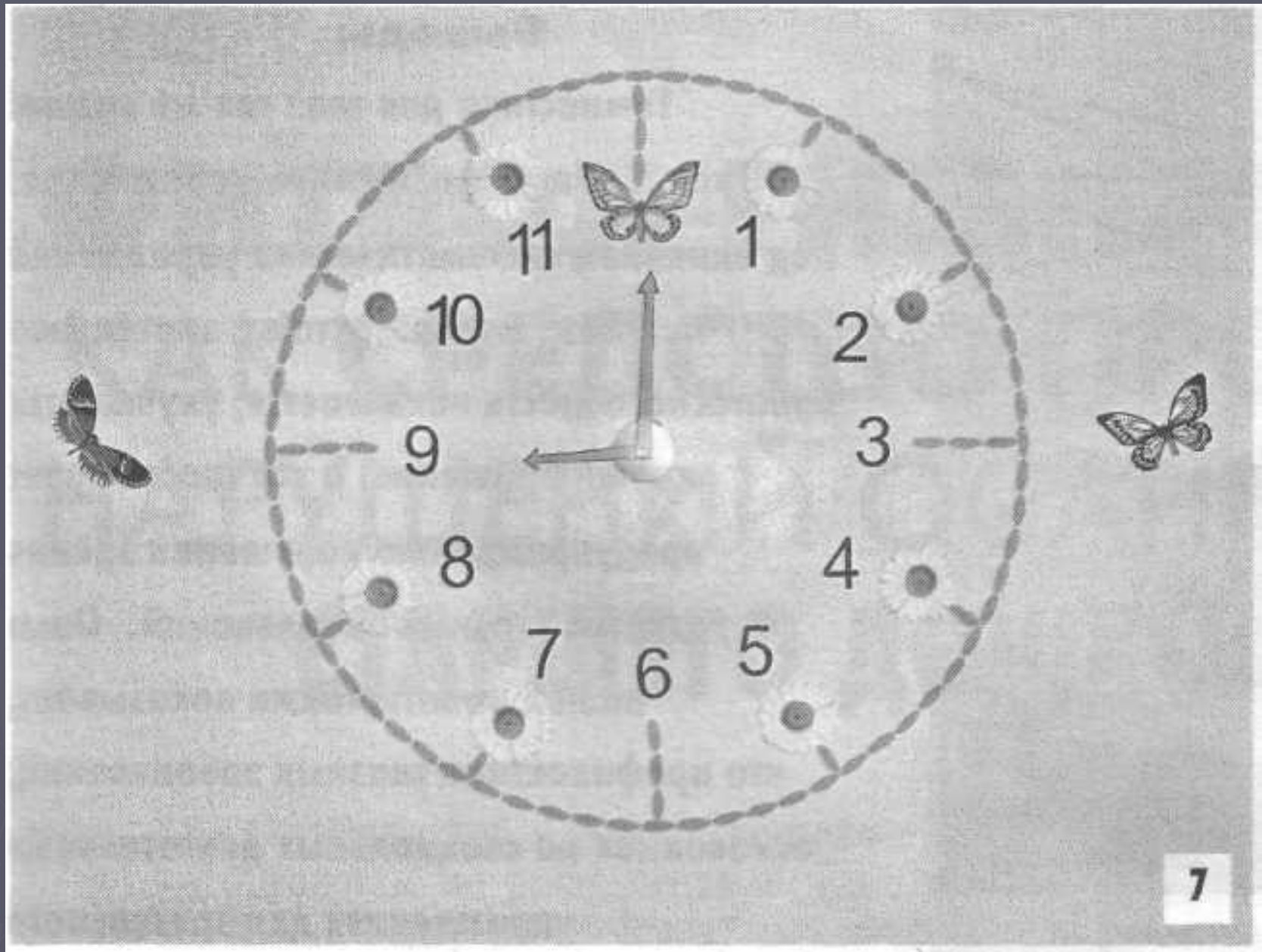
Изучив основные положения методики В.Ф. Базарного по профилактике нервно-психического переутомления учащихся, я пришла к выводу, что в детском саду возможно частичное использование этих рекомендаций.

Упражнение «Часы»

Старший дошкольный возраст выполняется в положении стоя или сидя.

Перед детьми на стене расположено большое панно от 2 до 5 м.

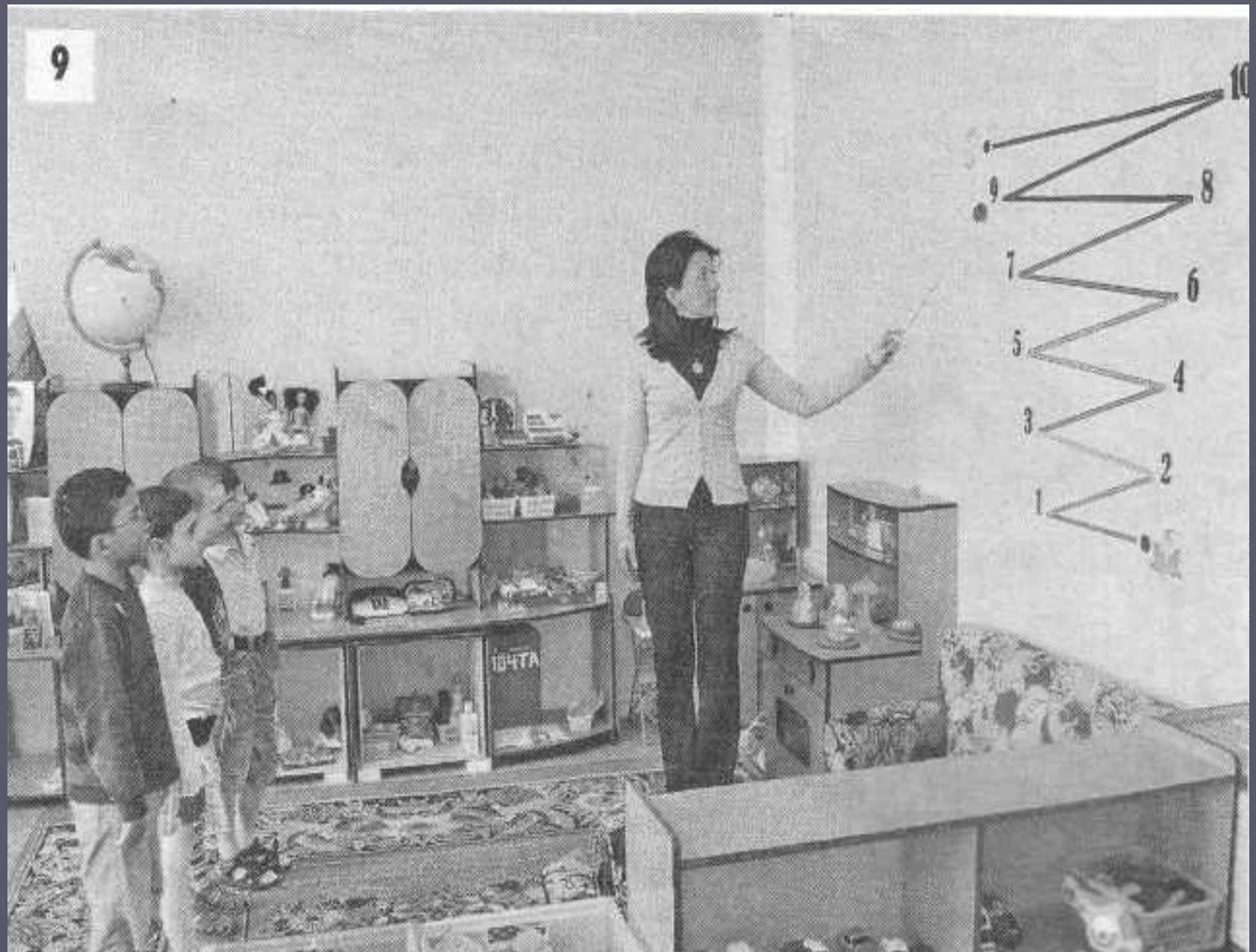
- ▶ 1. Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12, затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. *Вариант.* Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12, затем наоборот: 12, 9, 6, 3, 1.
- ▶ 2. Вытянуть руки вперед, 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 фиксируют взгляд на центре круга. Педагог называет какую-либо цифру, а дети находят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.
- ▶ *Вариант упражнения со стихами «Часы»*
- ▶ Тик-так, тик-так! (Движения глазами
- ▶ Вот так, вот так! вправо-влево.)
- ▶ Тик-так, тик-так! (Движения глазами
- ▶ А теперь еще вот так! вверх-вниз.)
- ▶ Тик-так, тик-так! (Движения глазами
- ▶ Делай с нами, делай так! по часовой стрелке.)
- ▶ Тик-так, тик-так! (Движения глазами
- ▶ Стрелки движутся не так! по кругу против часовой стрелки.)



Коррекционное игровое упражнение «Цветные дорожки»

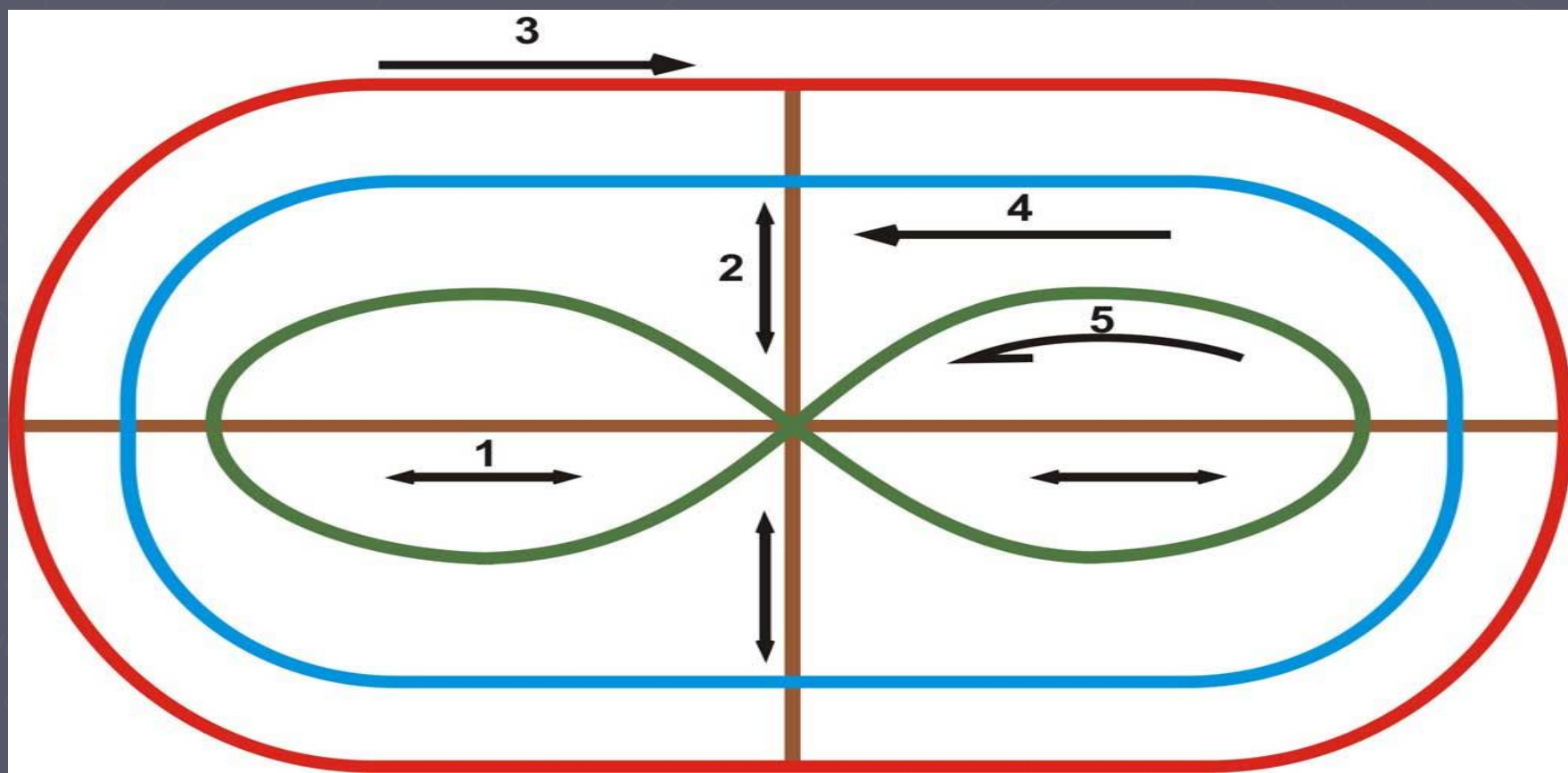
- ▶ *Старший дошкольный возраст* **Цель.** Закреплять знания названий цветов радуги и последовательности их расположения; упражнять в порядковом и обратном счете в пределах 10, в узнавании и назывании цифр; знакомить с четными и нечетными числами первого десятка и цифрами, обозначающими эти числа.
- ▶ **Ход упражнения**
- ▶ **Педагог** (см. фото 9). 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 движением 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 прослеживанием 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.** В подготовительной к школе группе дети находят глазами и называют четные и нечетные цифры.

9



Зрительно - координаторные тренажи, На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка - ярко-голубого цвета.



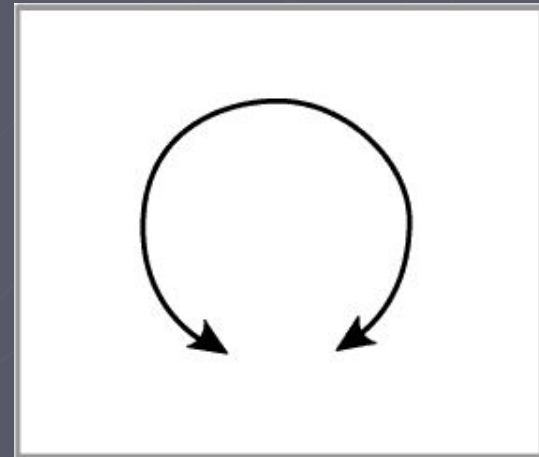
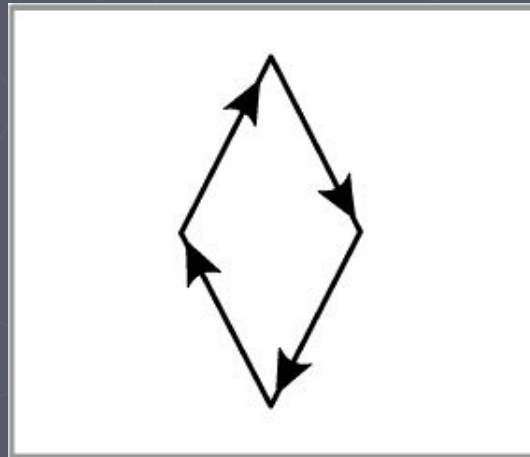
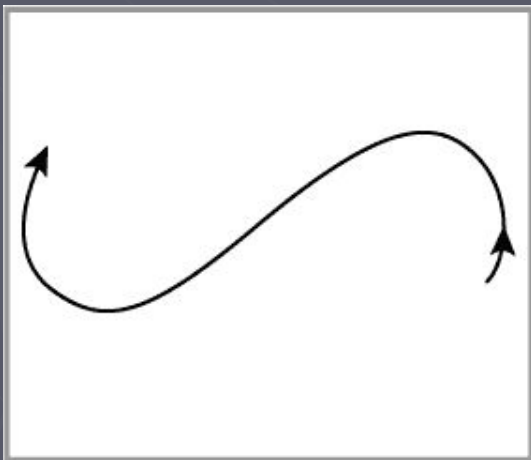
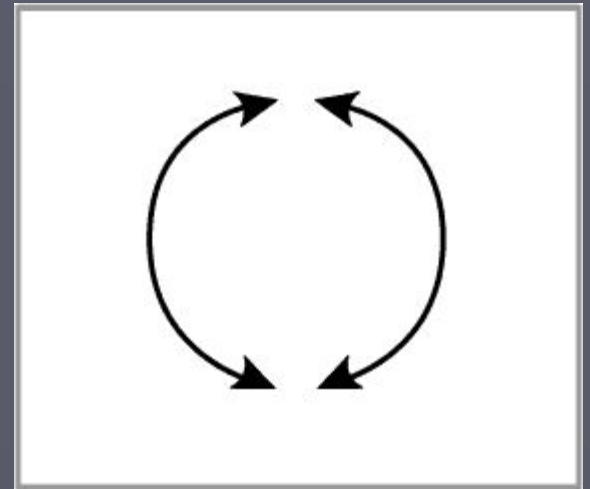
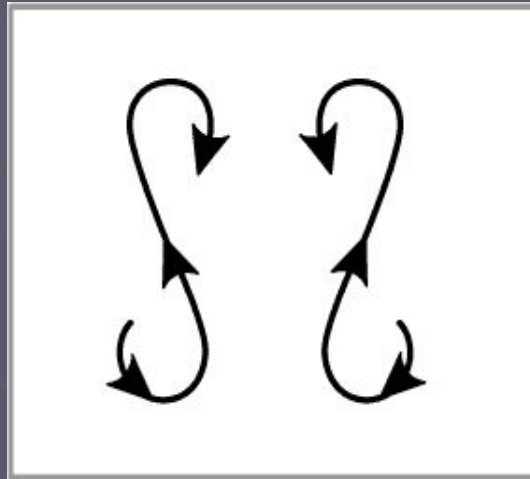
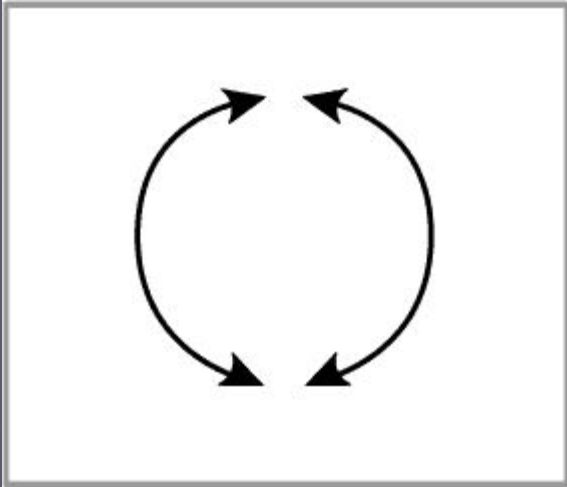
Упражнения для глаз

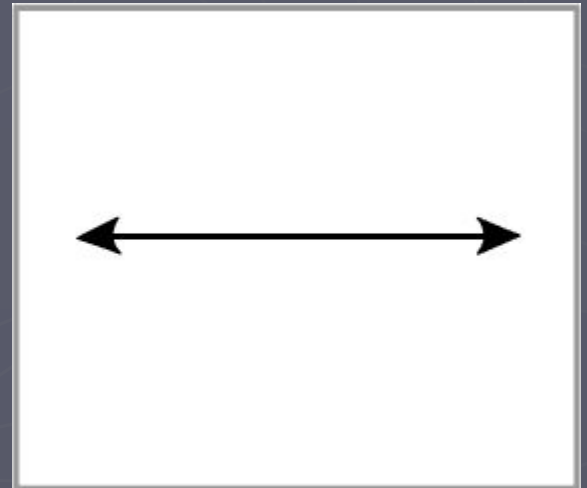
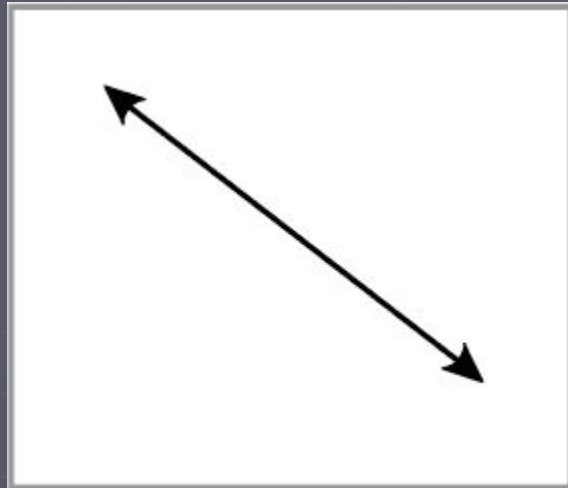
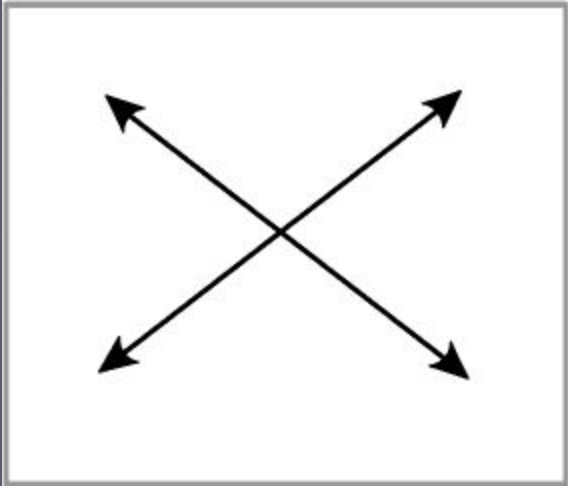
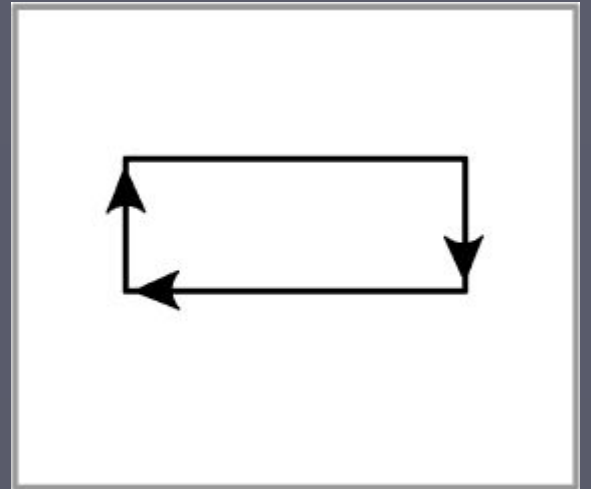
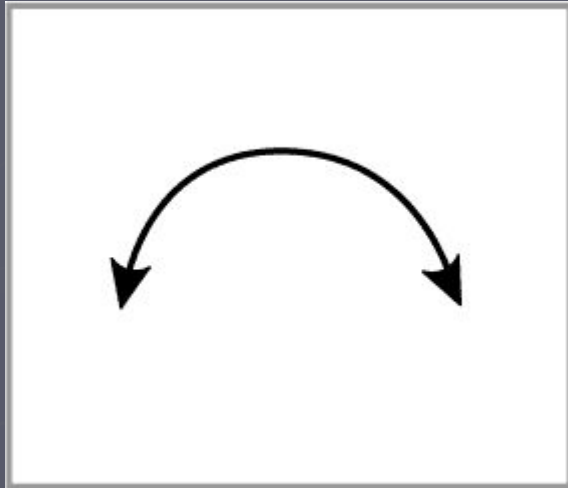
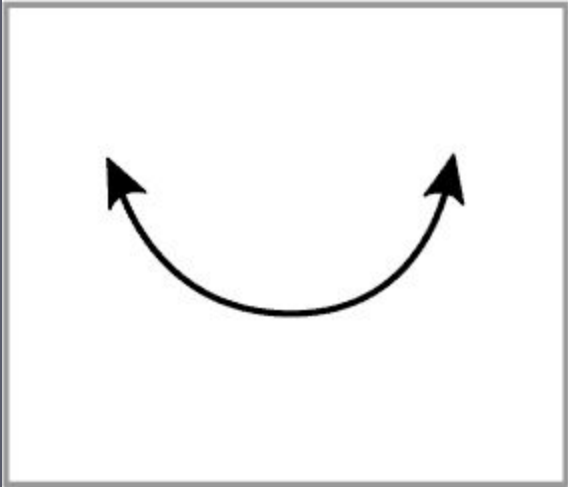
Правила выполнения тренировочного упражнения для глаз.

Посадите ребенка в низкое кресло свободно, чтобы он не напрягался.

Проделайте вместе с ребенком следующие движения глазами (смотрите рисунки) соответственно по часовой и против часовой стрелки.

Все упражнения повторить по 5 раз и после каждого поморгать несколько раз.





Список рекомендуемой литературы

1. Аветисов Э.С. и др. "Физкультура при близорукости" - М,Знание. 1985 — 64с.
2. Базарный В,Ф. и др."Укрепление здоровья детей и подростков за счет интеграции процессов обучения и направленного формирования функций зрения. Методические рекомендации - Красноярск, 1987г.- 56с.
3. Белецкая В.И..Гнеушева А.Н. "Охрана зрения слабовидящих школьников", пособие для учителей - М. Просвещение» 1982- 127с,
4. Демирчоглян Г,Г» "Тренируйте зрение" - М, Советский спорт, 1990г.,с,48,
5. Ермаков В.П. Якунин Г.А, "Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения", справочное-методическое пособие для учителя. М- Просвещение, 1990 •"223с.
- 6.Земцова М.И. "Учителю о детях с нарушениями зрания" М.Просвещение, 1973, 159с.
7. Ковалев В.А. "Совершенствование основных зрительных функций у детей с нарушениями зрения средствами физической культуры," В сборнике: Пути совершенствования физического воспитания школьников", Красноярск, 1980, с 113 - 119.
8. Ковалев В.А., Мельников В.И. "Совершенствование зрительных функций в процессе тренировочных занятий и самостоятельной подготовки" В сборнике "Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Красноярском крае Красноярск, 1987,

- 9, Ковалев В,А, "Улучшение аккомодационных возможностей зрения школьников средствами физической культуры В сборнике "Формирование физических и нравственных качеств в процессе физического воспитания школьников"-- Красноярск 1988, с. 103-112
10. Ковалев В.А, "Развитие зрительных способностей дошкольников и младших школьников средствами Физической культуры /тренажер и комплексы упражнений"/. Методические рекомендации» » Сосновоборск, 1990, - 17с.
11. Ковалев В.А, "Использование специальных тренажеров и комплексов упражнений в системе мер по профилактике зрительного утомления и развития зрительных способностей учащихся ПТУ /Методические рекомендации/•- Красноярск, 1990, с, 7.
12. Ковалев В.А. "Развитие зрительных способностей учащихся в детском саду и дома в игровой форме, В сборнике "Материалы научно-практического конференции физическая культура и проблема здоровья дошкольников" - Красноярск, 1990, с. 43-49.

Источник: Журнал «Здоровье дошкольника»

№4/2010