

Мастер-класс по теме: «Здоровьесберегающей технологии как профилактика нарушения зрения посредством зрительной гимнастики для детей с ОВЗ».

Прежде чем, мы начнём рассматривать вопросы профилактики и сохранения зрения, я хочу вас познакомить с теми приёмами в работе, которыми владею сама. Когда я приступила к решению данной проблемы, мне необходимо было понять, как видят дети с различными зрительными нарушениями. Я надела очки с заклеенными стёклами и ощутила себя слабовидящим ребёнком. Вы можете испытать эти ощущения вместе со мной - Что вы чувствуете? (Спросить у педагогов, что они ощущают) - Совершенно с вами согласна. Да, дети с нарушениями зрения видят фрагментарно, ограниченно - Скорее всего, дискомфорт, тревогу, неудобство. Так видят люди с различными дефектами зрения.

Наблюдая за детьми, общаясь с коллегами, медицинскими специалистами, я пришла к пониманию того, что и педагогическими методами можно корректировать зрение детей. По мнению известного врача-офтальмолога, профессора Гранта Гургеновича Демирчогляна: «Педагоги могут и должны сделать всё возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир».

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья наряду с динамической паузой, пальчиковой гимнастикой. Как учитель-дефектолог, работающий с детьми с нарушением зрения, хочу посоветовать всем педагогам ежедневно включать зрительную гимнастику с детьми в образовательную деятельность для профилактики нарушений зрения.

В комплекс зрительной гимнастики включаются также упражнения на улучшение и укрепление аккомодации (способность глаза приспособляться к различным расстояниям при рассматривании предметов. Когда впереди находятся два предмета на различных расстояниях, то отчетливо виден либо один, либо другой предмет, но нельзя видеть отчетливо оба предмета одновременно) для детей с расходящимся косоглазием, а для детей со сходящимся косоглазием – упражнения на расслабление конвергенции (движение глаз, в результате которого обе зрительные линии сходятся вместе на предмете, возбуждившем внимание), на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости; на укрепление глазодвигательных мышц; для снятия зрительного утомления; на совершенствование центрального и периферического зрения.

Я познакомлю вас с **условиями**, которые необходимо соблюдать при проведении зрительной гимнастики.

1. Фиксированное положение головы, то есть голова должна находиться неподвижно, это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.
2. Длительность проведения зрительной гимнастики зависит от возраста детей—4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

Упражнений зрительной гимнастики множество. Их разрабатывали такие учёные-офтальмологи как Владимир Филиппович Базарный, Эдуард Сергеевич Аветисов, Уильямс Бейтц и другие.

Сегодня мы с вами научимся делать упражнения зрительной гимнастики с использованием офтальмотренажеров и зрительное упражнение пальминг.

В работе наши педагоги часто используют **офтальмотренажеры**, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Эти тренажеры разрабатываются учителями-дефектологами и воспитателями. Они могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и пр. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломанные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами запутанные линии. При работе с офтальмотренажерами мы можем выделить следующие **коррекционно-развивающие 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.

Сейчас хочу вам предложить выполнить коррекционное игровое упражнение для старшего дошкольного возраста **«Цветные дорожки»**.

Давайте попробуем его выполнить. Очки (если есть) нужно снять, выпрямить спину, расслабить плечи, голова не подвижна.

«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.

Следующее упражнение, которое хочу вам предложить это работа на **индивидуальных офтальмотренажерах**. У вас на столах на подставках расположены карточки с изображением: «Восьмерки», «Зигзага», «Змейки», «Снежинки», «Ромба», «Осы». Напоминаю, что очки (если есть) нужно снять, выпрямить спину, расслабить плечи. Итак, начинаем упражнение. Для этого вам необходимо проводить указкой по офтальмотренажеру и обязательно называть пространственные направления, перелистывая карточки по очереди.

Теперь мы рассмотрим зрительные упражнения «Пальминг».

Сразу после того, как вы поработали глазами, а любая работа требует напряжения глазных мышц, глазам необходимо отдохнуть. Точно так же, как бегун после стометрового забега ложится на траву и отдыхает.

Одним из самых легких, вместе с тем очень важным и универсальным является упражнение, которое называется **пальминг**. Техника пальминга очень проста: закрытые глаза нужно прикрыть ладонями рук, соединив пальцы рук в центре лба. Полностью преграждая доступ свету, они при этом не будут сжимать глазные яблоки и оставят, за счет вогнутости кисти - возможность свободно двигать веками. При проведении пальминга можно использовать спокойную музыку.

Подобное искусственное затемнение значительно ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение. Двух минутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что зачастую

возникает иллюзия появления дополнительного источника естественного или электрического освещения.

1. Итак, сядьте на стул у стола. Важно, чтобы вам действительно было удобно сидеть.
2. Соедините ладони перед грудью так, чтобы кончики пальцев были направлены вверх, и теперь сильно потри ладони друг о друга, пока они не станут совсем тёплыми.
3. Теперь положите правую ладонь чуть наклонно на правый глаз, а левую ладонь — на левый глаз так, чтобы пальцы обеих рук скрещивались на лбу. Ладони прикрывают глаза лодочкой, чтобы была возможность спокойно моргать, но свет ни в коем случае не должен проникать в глаза!
4. Обопритесь локтями на стол или на колени (если ты сидишь на полу). Следи затем, чтобы тебе по-прежнему было удобно, а затылок был полностью расслаблен.
5. Теперь, когда ваши глаза ощущают тепло ладоней, пошлём ещё и свою улыбку и почувствуй, как они при этом расслабляются.
6. Внимательно следите за своим дыханием, пусть оно будет свободным и непринужденным, и представь себе, что с каждым вдохом твои глаза впитывают тепло и покой, а с каждым выдохом — сбрасывают напряжение.

Пальминг(погружение) – включается спокойная музыка.

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... (2 раза) Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают-Отдыхают... засыпают... (2 раза) Напряжение улетело... И расслаблено все тело... Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке... Греет солнышко сейчас... Руки теплые у нас... Жарче солнышко сейчас... Ноги теплые у нас... Дышится легко... ровно... глубоко... *Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна».*

Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали... Громче, быстрее, энергичнее: Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

Пальминг следует делать регулярно, понемногу, но часто. Для детей с нарушением зрения пальминг никогда не бывает слишком много. Посвятив несколько минут расслаблению, можно избежать напряженности и усталости глаз.

Таким образом, гимнастика для глаз также важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается

кровообращение, и это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Опыт нашей работы также показывает, что профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров очень эффективна

Спасибо за внимание!

6. Литература.

1. Гимнастика для глаз. – // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
2. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.
3. Нарушения зрения у дошкольников : развитие пространственной ориентировки / Т. И. Нагаева. — Ростов н/Д : Феникс, 2008.
4. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002
5. Работа с офтальмотренажерами в детском саду // Журнал «Здоровье дошкольника» № 4, 2010г.
6. Фомичева Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения. СПб: КАРО, 2007.