

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ



Важным разделом работы с детьми с нарушением зрения является формирование навыков гигиены органа зрения и ухода за очками. Чистота – залог здоровья. Данное высказывание верно и для здоровья глаз.

Гимнастика для глаз

Физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями для развития и укрепления мышц глаза являются эффективными для профилактики нарушений зрения, а также для развития подвижности глаз и восстановления бинокулярного зрения. Они укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться, так как тренируются мышцы, управляющие движениями глаз. Упражнения активизируют кровообращение в этой области, хорошо снимают умственное утомление.

Гимнастика для глаз важна всем детям дошкольного возраста.

Вот несколько очень простых упражнений, которые помогут укрепить глазодвигательные мышцы. Выполнять их следует примерно в течение 5-6 минут:

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (8-10 раз).
3. Посмотреть на кончик носа, потом вдаль, затем снова на кончик носа и потом снова вдаль (8-10 раз).

Развивая глазодвигательные мышцы, предупреждают развитие патологии рефракции в младшем школьном возрасте. Известен тот факт, что, систематически проводя зрительную релаксацию, соблюдая зрительный режим и выполняя гимнастику для глаз, улучшаются все зрительные функции.

Особенно значима эта работа для детей с функциональными расстройствами органа зрения (при амблиопии и косоглазии). Так как в период плеоптического лечения, составной частью которого является окклюзия, ребенок «работает» только амблиопичным глазом, которому свойственно более быстрое утомление по сравнению со здоровым. Повышается зрительная нагрузка, возрастают эмоциональное и психическое напряжение. И, как следствие, общее психофизическое утомление у этих детей наступает раньше, чем у нормально видящих сверстников. Восприятие материала на занятиях становится неполным, дети хуже справляются с

поставленными задачами. Интерес ребенка к занятиям снижается, самочувствие ухудшается, работоспособность падает.

Для оптимизации учебного процесса каждые 7 - 10 минут зрительной работы с детьми дошкольного возраста при патологии зрения необходимо организовать отдых для глаз. Эффективен такой отдых для всех дошкольников. Для этого требуется 2 - 3-минутный перерыв, который должен быть заполнен рационально, например, в виде гимнастики для глаз и других видов упражнений.

Специальные упражнения для глаз могут быть внесены в разные формы занятий: коррекционных, общеобразовательных, по физической культуре в форме физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребенка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Трудные упражнения для понимания и выполнения следует исключить, некоторые переработать применительно к детям дошкольного возраста. Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения - сосредоточение взора на предмете, перевод взора с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Вот некоторые из них:

- | | |
|---|--|
| I. Глаза вправо отведу,
На соседа посмотрю.
Повернусь теперь я прямо
И закрою их руками. | II. Взгляд налево отведу -
Шарик красный я найду.
Теперь вправо посмотрю -
Глазами шарик поищу. |
| III. Подниму глаза я кверху,
Отыщу цветную ленту,
Потом снова опущу
И на метку посмотрю. | IV. Раз - налево, два -
направо,
Три - наверх, четыре -
вниз.
А теперь по кругу
смотрим,
Чтобы лучше видеть мир. |

V. Девочки и мальчики
Колпачки на пальчики
Ловко надевают.
Колпачки играют -
Глаза их догоняют.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

Система работы по формированию осознанного отношения к зрительной работе помогает предотвратить развитие патологии рефракции в младшем школьном возрасте или сохранить и улучшить зрительные функции у детей с амблиопией и косоглазием.