

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе. Зрительная гимнастика.

Составила: учитель-логопед ВКК Калдина О.В.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье школьника.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Существует множество различных факторов, которые влияют на здоровье школьников:

- внутренние (педагогические, физиолого-гигиенические, психологические);
- внешние (экологические, экономические, социальные).

Принципы здоровьесбережения:

- Не навреди!
- Принцип триединого представления о здоровье.
- Непрерывность и преемственность.
- Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.
- Комплексный, междисциплинарный подход.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению. Оздоровительные технологии в образовательный процесс должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.

Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение оптико-пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Артикуляционная гимнастика.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка, то есть воспитатель выделяет, что и как нарушено.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

2. Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности,

длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

3. Зрительная гимнастика.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей школьного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Для гимнастики можно использовать также мелкие индивидуальные предметы и проводить её по словесным указаниям: посмотри вверх, вниз и т.п. необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию. Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью. Она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Условия проведения зрительной гимнастики

1. Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на

ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- 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 – 2-3 минуты.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятий.

У детей младшего школьного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», « повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Логопед прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения, направленные на развитие зрительного анализатора.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- Всегда снимать очки
- Фиксировать положение головы
- Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты.
- Начинать упражнения с простых движений, увеличивая их сложность.

Выбор зрительных упражнений для занятий определять характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Гимнастика для глаз в стихах

"Весёлая неделька" гимнастика для глаз

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

1Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз

2 Овощи

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево- вправо
Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.

3 Я мотор завожу (делают вращательное движение)

И внимательно гляжу. Руки перед грудью и прослеживают взглядом
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют)
Возвращаться не хочу. (летательное движение)
Проводится зрительная гимнастика:
Чтобы глазки не устали,

4 Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Глазки закрыли!
Глазки открыли! 3 раза
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

5 Любопытная Варвара
смотрит влево!
смотрит вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
(глазки не напряжены и расслаблены).
А Варвара смотрит вверх –
выше всех, дальше всех!
А теперь – смотрит вниз
(Глазки наши напряглись).
А теперь – глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

6*Весна*

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным
разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью
В ручеек пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

7*«Тренировка»*

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз!
Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд вверх.
Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.

8 «Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вниз — вверх
Посмотреть влево – вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево — вниз
Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

9 «Дождик»

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами
вверх.
То же самое.
Смотрят вверх.

Вытирают лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.

10«Осень»

Осень по опушке
Краски разводила,
По листве тихонько
Кистью поводила.
Пожелтел орешник
И зарделись клены,
В пурпуре осинки,
Только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень
В золото одета!

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)

11«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево – вниз.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево – вправо.
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

12«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

13«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву о, получается легко.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.
Закрывают оба глаза.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Глазами рисуют букву о.
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Глаза смотрят вправо- влево.
Глазами смотрят вверх, вниз.

14«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай – да, зайнышка, умелый! Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают.

15«Белка»

Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну – ка дятел посмотри!
Вот орехи – 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.
Резко перемещают взгляд вправо – влево.
Смотрят вверх – вниз.
Моргают глазками.
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

16«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.
Влево – вправо, назад – вперед -
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.
Пальцами делают очки.
Глазами смотрят вправо- влево.
Круговые движения глаз.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят вперед.
Смотрят вниз.

17«Кошка»

Вот окошко распахнулось,
Кошка вышла на карниз.
Посмотрела кошка вверх.
Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась.
Проводила взглядом мух.
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
И закрыла их руками.
Разводят руки в стороны.
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят влево.
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.
Дети приседают.
Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.

18«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Зря в окошко не стучи.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Делают круговые движения глазами.

19«Буратино»

Буратино потянулся,
Вправо – влево повернулся,
Вниз – вверх посмотрел
И на место тихо сел.
Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.
Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

20«Теремок»

Терем – терем – теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
Движение глазами вправо – влево.
Движение глазами вверх – вниз
Моргают глазами.

21«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше.
Часто моргают веками.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево.
Встают и глаза поднимают вверх.

22 «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Моргают глазками
Делают круговые движения глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.

БАБОЧКА

Спал цветок
(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох).)
Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

СТРЕКАЗА

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
(Пальцами делают очки.)
Влево- вправо, назад- вперед-
(Глазами смотрят вправо- влево.)
Ну, совсем как вертолет.
(Круговые движения глаз)
Мы летаем высоко.
(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.
(*Смотрят вниз.*)
Мы летаем далеко.
(*Смотрят вперед.*)
Мы летаем близко.
(*Смотрят вниз.*)

КОТИК

Ходит котик по дорожке, - взор переводят вправо, влево.
Смотрит котик к нам в окошко, - широко открывают глаза.
Котик серенький, - Моргают
Хвостик беленький - Закрывают глаза
(повторить 2 раза)

ЗООПАРК

В зоопарке мы ходили, - Взор вправо, влево.
К каждой клетке подходили - Широко открывают глаза.
И смотрели всех подряд - Моргают глазами.
Медвежат. Волчат, лисят. - Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

МЯЧ

Мой веселый. Звонкий мяч, - Моргают глазами.
Ты куда помчался вскачь? - Взор перемещают вправо, влево
Красный, синий, голубой, - Широко открывают глаза.
Не угнаться за тобой? - Зажмуривают глаза.
(повторить 2 раза)

ОДЕЖДА

Ох, испачкалась одежда, - Широко открывают глаза.
Мы ее не берегли, - Взор перемещают вправо, влево.
Обращались с ней небрежно, - Взор перемещают вверх, вниз.
Мяли. Пачкали в пыли - Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

ЧАЙНИК

Я пыхчу. Пыхчу, пыхчу, - Моргает глазами.
Больше греться не хочу. - Взор переводят вправо, влево.
Крышка громко зазвенела: - Широко открывают глаза.
«Пейте чай вода вскипела!» - Закрывают глаза и представляют,
как пьют чай.
(повторить 2 раза)

ПЕТУХ

Он носом в землю постучит, - Моргают глазами,

Взмахнет крылом – и закричит - Взор переводят вправо, влево.
Кричит он даже сонный, - Широко открывают глаза, моргают.
Крикун неугомонный - Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

СВЕТОФОР

Три света есть у светофора, - Взор переводят вверх, вниз.
Они понятны для шофера: - Моргают глазами.
Красный свет – проезда нет, - Широко открывают глаза.
Желтый – будь готов к пути, - Закрывают глаза.
А зеленый свет – кати! - Взор переводят вправо, влево
(повторить 2 раза)

ОДУВАНЧИК

Раз – налево, два – направо, - Взор переводят влево, вправо.
Одуванчик сделал круг, - Вращают глазами по кругу.
Приземлился, огляделся - Закрывают глаза.
И нашёл себе подруг! - Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
(повторить 2 раза)

СТРУЧКИ ГОРОХА

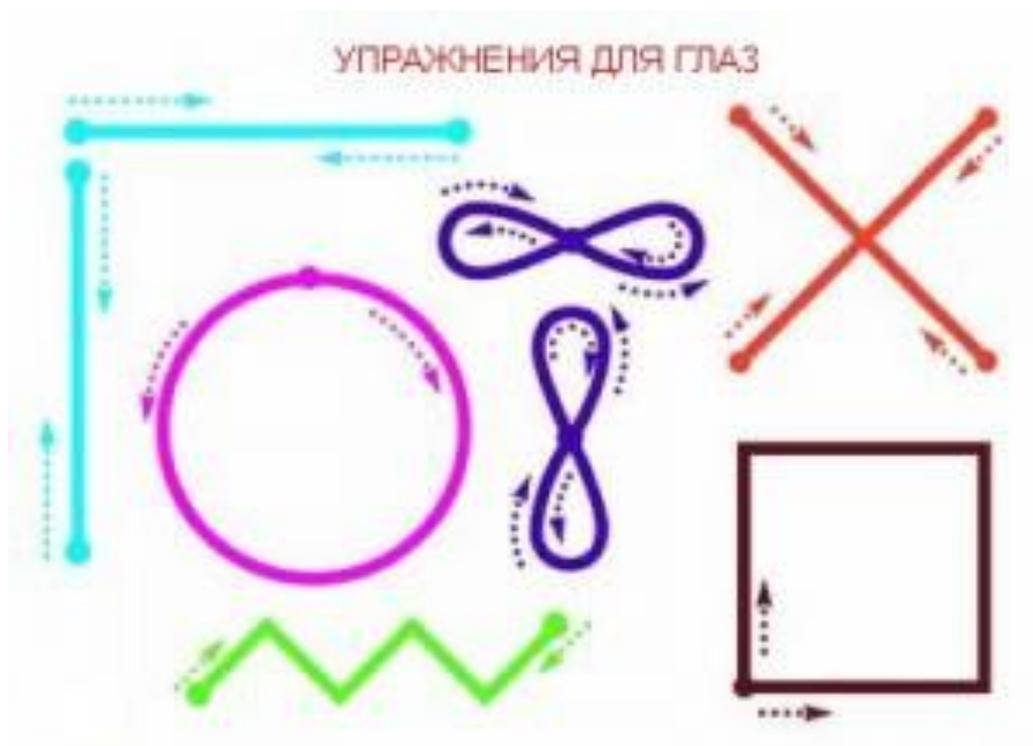
Расколосился тесный домик - Моргают глазами.
На две половинки. - Переводят взор вправо, влево.
И посыпались оттуда - Переводят взор вверх, вниз.
Бусинки - дробинки - Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

КОШЕЧКА

Я умею чисто мыться - Легкое поглаживание закрытых
Не водой, а язычком. глаз от внешнего края глаз к внутреннему.
Мяу! Как мне часто снится - Взор перемещают вправо, влево.
Блюдце с теплым молочком! - Закрывают глаза.
Я проснусь и пойду,
Молоко себе найду
(повторить 2 раза)

Для того чтобы вред, причиняемый глазам во время длительной ежедневной работы у компьютера был сведен к минимуму, необходимо помнить следующее:

1. Свет должен падать на Ваше рабочее место с левой стороны.
2. Минимально допустимое расстояние от монитора компьютера до Ваших глаз – 50 см.
3. Нижняя часть монитора должна быть расположена немного ближе к Вам, а верхний уровень - немного ниже уровня Ваших глаз.
4. Экран монитора Вашего компьютера должен быть всегда чистым.
5. Не забывайте регулярно выполнять специальную «зарядку» для глаз, позволяющую снять напряжение:



Любая двигательная активность помогает глазкам школьника лучше работать. Необходимо заставлять ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

Обязательно нужно следить за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.



Нельзя допускать, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету.

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером. Упражнения для расслабления глаз будут даны ниже.

Пальминг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее.

Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Упражнение можно во время учебы, например, на переменах между уроками. Даже за 10–15 секунд глаза вашего ребенка успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если он сделает упражнение дольше. После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

"Письмо носом"



Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка,

которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Основной комплекс упражнений для глаз

Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник.

Упражнение №1



Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем,

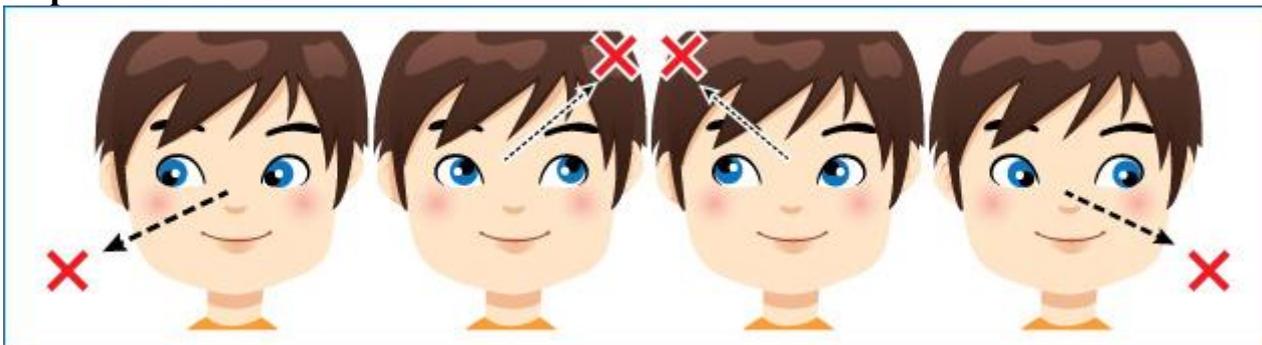
постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).

Упражнение №2



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение №3



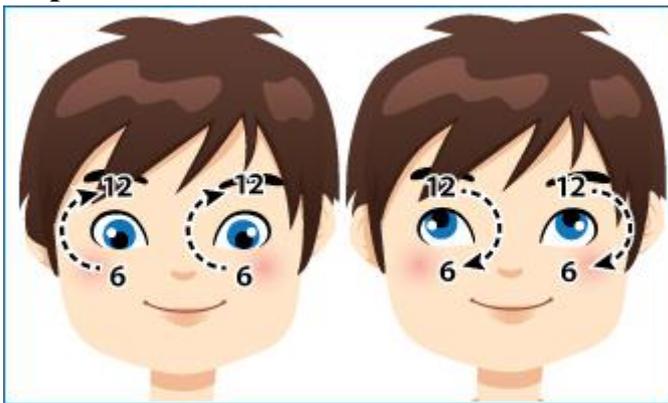
На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Упражнение №4



На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выдохе верните глаза в исходное положение. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

Упражнение №5



Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения и плечами достаточно быстро. Повторите упражнения 10 раз.
2. То же, что и в упр.1, но в обратном направлении. Поднимите плечи как можно выше и отведите назад, затем переведите вперед, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.
3. Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад. Повторите упражнение 5-6 раз.
4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-6 раз в одном направлении и 5-6 раз в другом.

5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторите повороты 5-6- раз в медленном темпе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности .

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007
5. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.
6. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 123с.
7. «Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе» -№10,2009, в Альманахе «Вестник Тифлологии».
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток (1-4 классы)»: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. -М.: ВАКО, 2007.
9. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа:<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz>
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа:<http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah>
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: mdou45.himkisd.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям

4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: http://548.tvoyasadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=9

3

5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946>

6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84

7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritelnaja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13

8. Лашко О. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах.

[Электронный ресурс] //Режим

доступа: <http://www.maaam.ru/detskijsad/metodicheskaja-podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html>

9. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб

смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим

доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov>

10. Мельник Е.С. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим

доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-2>

11. Соловьева Л. В. Корригирующая гимнастика для глаз «Весёлая

неделька» [Электронный ресурс] //Режим доступа: [http://nsportal.ru/detskii-](http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka)

[sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka](http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka)

12. Чепуренкова М.Е. Сборник игр «Гимнастика для глаз». [Электронный

ресурс] //Режим доступа: [http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz)

[gimnastika-dlya-glaz](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz)