ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Раньше считали, что у детей со зрительными нарушениями зрение развивается и без тренировки на столько, на сколько оно может развиться у данного ребенка. Теперь известно, что зрение – это функция организма, поддающаяся обучению, и что оно может быть улучшено с помощью тренировки.

Дети с ослабленным зрением, как и нормально видящие дети, должны научиться аккомодировать (аккомодация и конвергенция – поворот глаз внутри при рассматривании близких предметов – это тесно связанные функции). Все эти функции необходимы, для того чтобы получить на сетчатке четкое изображение и обеспечить слияние изображений от двух сетчаток в глаз.

У нормально видящего младенца время от времени на сетчатке возникает четкое изображение. Его нормальные зрительные пути передают это изображение в мозг. Ребенок получает удовольствие от четкого изображения, и постепенно функция становится автоматической.

Дети с нормальным зрением и дети с нарушением зрения могут иметь одни и те же нейронные механизмы, необходимые для фокусировки изображения и удержания получающихся картинок на соответственных областях сетчаток обоих глаз. Однако, у детей с нарушением зрения на уровне сетчатки изображение получается не четким или зрительные пути не правильно передают изображение в высшие отделы мозга. Таким образом, ребенок не может научиться точной аккомодации. Часто координация глазодвигательных мышц не столь точна, как у нормально видящих детей и развивается нистагм (непроизвольные быстрые движения глазных яблок, которые могут быть горизонтальными, вертикальными, вращательными или комбинированными). В этом случае у ребенка отмечаются не только первичные сенсорные ухудшения зрения, но и несовершенная глазодвигательная функция.

Тренировка зрения – это неотъемлемая часть ранней абилитации. Главная цель – помочь ребенку как можно эффективнее использовать зрение, поскольку даже слабое зрение очень важно для обучения.

Ребенок с нарушенным зрением или с задержкой развития нуждается в усиленной стимуляции и игровой терапии, адекватной его способностям.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующему детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша.

Превратите гимнастику для глаз в ежедневную, увлекательную игру.

Методические приемы и глазодвигательная гимнастика.

I ЭТАП: Глазной профилактический комплекс.

ЦЕЛЬ: Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов. Укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре. Повышает способность

зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Описание упражнений:

1. Расслабление	*плотно закрыть глаза и постараться расслабиться. Вспомнить что-то очень приятное, радостное. Круговые движения открытыми глазами по часовой стреле и против часовой стрелки.*
2. Движения по прямым линиям	*интенсивно подвигать глазами по горизонтали: напрваво-налево, и по вертикали: вверх-вниз.*
3. Моргание	*интенсивное сжимание и разжимание глаз.*
4. Диагонали	*направить взгляд на левое плечо и сосредоточить взгляд на этой точке. После трех морганий повторить в правую сторону.*
5. «Темное расслабление»	*положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу, расслабьтесь.*
6. Моргание	*поморгайте легко и быстро, как «бабочка машет крылышками» в течение 30 секунд.*
7. Близко — далеко	*подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую деталь, (это может быть листок или наклеенная специально бумажная точка на стекло), затем направьте свой взгляд далеко вперед, стараясь увидеть предметы вдалеке.*

I I – ЭТАП.

Наши глазки отдохнут.

Комплекс простых упражнений отлично формирует глазную мышцу, предотвращает ее спазмы.

Описание упражнений:

Все упражнения выполняются сидя за столом.	*Сесть прямо. Руки на затылке. На вдохе локти развести в стороны, как можно сильнее прижать голову к ладоням: на выдохе локти свести вперед (выполнять 2-3 раза).*
	Сесть прямо. Взяться руками за сидение стула и поднять плечи вверх как можно выше и опустить их, расслабив (выполнять 2-3 раза).

	Руки на столе, спина прямая. Прогнуться в груди, свести лопатки и расслабиться (исходное положение). Выполнить 2-3раза.
	Сидя за столом, кистями рук сожмите изо всех сил какой-нибудь предмет и отпустите, расслабив руки (выполнять 2-3 раза).
	Медленные повороты головы вправо-влево, вверх-вниз (выполнять 2-3 раза).
	Наклоны головы медленно к плечам
	Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд (выполнить 2-3 раза).
	Закрыть веки. Массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
	Плотно закрыть и широко открыть глаза.(2-3 раза медленно).
	Посмотреть вниз, вверх, вправо, влево не поворачивая головы (выполнять упражнение медленно).
	Вращать глаза по кругу, стараясь как можно больше увидеть по сторонам.
	Закрыть глаза и расслабить веки и глазное яблоко.
	Заключительное упражнение: закрыв глаза сделать глубокий вдох и открыв глаза – глубокий выдох.

I I ЭТАП Гимнастика для глаз.
Описание упражнений:

Голова не подвижна. Движутся только глаза. В вытянутой руке карандаш.	*Движения карандаша: влево – вправо-вверх – вниз. Глазами следить за кончиком карандаша.*
	Встать у стены. Быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний (20раз).
	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты вправо-влево. Взгляд по ходу движения (10 раз).
	3 секунды смотреть на яркий свет, затем закрыть глаза рукой (10 раз).
	Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза (20 раз).
	Взглянуть на отдаленный предмет, пристально рассмотреть его перевести взгляд на ближний предмет. (10раз)
	Крепко зажмурить глаза на 5 секунд. Затем открыть их.(5 раз).
	Быстро моргать 15сек. (3-4 раза).
	Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
	Круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4-6 раз).