

Гайдукевич С.Е., Прокопьева Е.С. Научно-методические основы дифференциации и отбора упражнений зрительной гимнастики для школьников с нарушением зрения // Дэфекталогія. – № 3. – 2003. – С. 33 – 53.

*С.Е. Гайдукевич, декан факультета переподготовки специалистов
образования ИПКиПК БГПУ*

Е.С. Прокопьева,

Необходимость дифференцированного подхода при отборе упражнений зрительной гимнастики для детей с нарушением зрения.

Основной задачей гигиены зрения является обеспечение оптимальных условий деятельности глаз, которые с одной стороны, способствовали бы их нормальному развитию и повышению общей и зрительной работоспособности, а с другой – препятствовали появлению зрительного утомления и связанных с ним расстройств зрения.

Система гигиенических мероприятий по профилактике зрительных нарушений, которая реализуется в педагогическом процессе, включает в себя: соблюдение режима дня и режима учебных занятий, обеспечение достаточного освещения и рациональной рабочей позы, использование качественно оформленных учебных материалов, выполнение специальной зрительной гимнастики и др.

Зрительная гимнастика – группа специальных упражнений, направленных на восстановление зрительной работоспособности и профилактику зрительного утомления. Зрительная гимнастика активно востребована современной педагогической практикой. Методическая литература предлагает большое количество разнообразных комплексов зрительных упражнений, которые могут быть реализованы в учебно-воспитательном процессе, и не требуют специальной подготовки педагога. Большинство данных комплексов являются профилактическими и предназначены для людей с нормальным зрением или страдающих неосложненной близорукостью.

Сегодня зрительная гимнастика используется в работе с детьми, имеющими разное состояние зрения: нормально видящими, слабовидящими и незрячими. Одни и те же упражнения рекомендуются всем без четких рекомендаций по поводу дифференцированного подхода к их отбору. В этой связи возникает вопрос: «Возможно ли, используя одинаковые комплексы зрительной гимнастики, получить равнозначный профилактический и восстанавливающий эффект для здоровых детей и имеющих глазную патологию, а также в группе детей с разной глазной патологией?».

Поиск ответа на поставленный вопрос, требует обращения к анализу таких понятий как «зрительная работоспособность» и «зрительное утомление». *Зрительная работоспособность* – это возможность выполнять определенный объем зрительной работы за определенный промежуток времени. Согласно данным исследований А.Н. Гнеушевой зрительная патология приводит к снижению зрительной работоспособности (см. табл. 1).

Таблица 1.

Состояние зрительной работоспособности школьников
с нарушением зрения

Зрительная работоспособность (в %)					
нормально видящие	миопия	гиперме- тропия	афакия	атрофия зрительных нервов	дегенерация сетчатки
100	90.7	78.3	69.7	56.1	47.8

При этом, имеет значение не только сам факт наличия патологии органа зрения, но и ее характер. Чем больше зрительных функций нарушается в результате патологии, тем ниже уровень работоспособности. Так, согласно данным табл.1, при миопии, когда главным образом страдает острота зрения, работоспособность составляет 90.7% по сравнению с нормально видящими, а при пигментной дегенерации сетчатки, когда наблюдаются нарушения остроты зрения, поля зрения, светоощущения и цветоощущения, ее показатель – 47.8%.

Зрительное утомление – физиологическое состояние организма, проявляющееся временным снижением зрительной работоспособности. Основными показателями зрительного утомления являются изменения продуктивности и динамики зрительной работы, которые происходят на фоне изменения состояния зрительных функций (остроты зрения и поля зрения). Согласно данным исследований А.Н. Гнеушевой, А.И. Зотова, Н.П. Монич, А.А. Хоминой и др. продуктивность и динамика зрительной работы зависят не только от наличия, но и от характера глазной патологии. В частности при нарушении зрения отмечаются количественные и качественные особенности в скорости переработки информации и устойчивости зрительной работы.

Результаты сравнительных исследований зрительной работоспособности нормально видящих детей и имеющих нарушение зрения (Ю.И. Виноградов, А.Н. Гнеушева, В.Л. Жохов, С.П. Ильина, Т.З. Особова, И.Л. Первова и др.) свидетельствуют: зрительная работоспособность детей с нарушением зрения ниже; дети с нарушением зрения быстрее утомляются; динамика и характер зрительного утомления у детей с нормальным и нарушенным зрением отличны. Кроме того, в группе детей с нарушением зрения имеют место существенные различия в уровне работоспособности и в характере зрительного утомления, которые определяются характером глазной патологии.

Таким образом, на поставленный нами вопрос мы можем ответить следующее: используя одинаковые комплексы зрительной гимнастики, получить равнозначный профилактический и восстанавливающий эффект для здоровых детей и имеющих глазную патологию, а также в группе детей с разной глазной патологией невозможно; определенный результат от зрительной гимнастики у детей с нарушением зрения будет иметь место только при условии, что она подбирается с учетом характера их глазной патологии.

Поиск рациональных подходов к использованию зрительной гимнастики в работе с детьми, имеющими нарушение зрения, не ограничивается требованием учитывать при ее подборе характер глазной патологии. Исследования зрительной работоспособности (С.А. Брандис, Я.Н. Трумпайц, Н.В. Шубина и др.) свидетельствуют, что она также зависит от характера выполняемой деятельности, индивидуальных и типологических особенностей личности. Таким образом, существует целый набор факторов, определяющих состояние зрительной работоспособности, а, следовательно, динамику и характер зрительного утомления. Учет данных факторов является обязательным условием грамотного подбора упражнений зрительной гимнастики и, следовательно, ее эффективности.

Научно-методические основы дифференциации упражнений зрительной гимнастики для школьников с нарушением зрения. Решить проблему отбора упражнений зрительной гимнастики, тем более для детей с нарушением зрения, невозможно без системного анализа их содержания и основного эффекта. В современной литературе представлено несколько классификаций зрительных упражнений. Большинство авторов (Э.С. Аветисов, Г.Г. Демирчоглян, И.Л. Котлярова, В.И. Янкулин, Л.К. Яхницкая) дифференцируют упражнения по их назначению, т.е. основному эффекту, достигаемому на уровне отдельных физиологических состояний (способствуют расслаблению мышц глаза, улучшают кровообращение, укрепляют мышцы глаза, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости и т.д.). Внимательное изучение рассматриваемых классификаций позволяет увидеть, что все предлагаемые упражнения зрительной гимнастики делятся на четыре группы:

- улучшающие питание тканей глаза
- укрепляющие глазодвигательные мышцы
- улучшающие аккомодацию (четкость зрения вдаль и вблизи)
- обеспечивающие релаксацию (расслабление мышц глаза).

Данная классификация не является удобной для педагога, поскольку требует от него не только серьезной подготовки в области патофизиологии зрения, но и длительной практики. Используя ее, он должен сам определить какие негативные явления в состоянии зрительной системы могут появиться у ребенка с определенной глазной патологией в процессе той или иной деятельности и в соответствии с этим подобрать комплекс упражнений.

Таким образом, в сложившейся системе работы достаточно трудно проследить связь между основными факторами, определяющими состояние зрительной работоспособности, эффектом от предлагаемых упражнений зрительной гимнастики, и теми задачами, которые стоят перед педагогом. Рассматриваемая связь опосредована целым рядом зависимостей, что не позволяет оперативно и рационально подобрать эффективный комплекс упражнений для конкретного ребенка в конкретной ситуации.

На наш взгляд, используя упражнения зрительной гимнастики педагог должен быть ориентирован не столько на достижение определенного состояния физиологической системы глаза, сколько на решение конкретных педагогических задач. Современная практика показывает, что в учебно-воспитательном процессе решаются две основные задачи: 1) восстановление

зрительной работоспособности, 2) подготовка глаза к предстоящей работе с целью улучшения ее качества и профилактики быстрого утомления. В этой связи все упражнения зрительной гимнастики можно разделить на две группы: *обеспечивающие восстановление зрительной работоспособности* и *обеспечивающие подготовку глаза к предстоящей работе*. Системный анализ предлагаемых упражнений зрительной гимнастики позволяет наполнить конкретным содержанием каждую из выделенных групп. *Первая* включает в себя упражнения, позволяющие снять напряжение. Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами и их тонусом; эмоциональное, связанное с состоянием и привычками нервной системы; психическое, обусловленное нарушением физических ритмов и психической гармонии. Кроме того, как отдельный вид напряжения, рассматривают визуальное напряжение, обусловленное состоянием глазодвигательных мышц и их тонусом. В этой связи упражнения данной группы делят на две подгруппы: снимающие визуальное напряжение и обеспечивающие сброс общего напряжения, в том числе и зрительного. *Вторая* группа включает в себя упражнения, обеспечивающие определенный эффект на уровне отдельных физиологических состояний (улучшают питание глаза, укрепляют глазодвигательные мышцы), а также улучшающие аккомодацию, четкость зрения вдаль и вблизи (активизирующие функцию центрального и периферического зрения). В обобщенном виде предлагаемая дифференциация упражнений зрительной гимнастики может быть представлена следующим образом (см. рис. 1).

Рис. 1. Дифференциация упражнений зрительной гимнастики по цели использования

Описание группы упражнений, обеспечивающих восстановление зрительной работоспособности (релаксационных).

Упражнения, снимающие визуальное напряжение:

- аутотренинг
- бесконтактный массаж глаз
- пальминг
- самомассаж глаз
- пальцевой массаж точек акупунктуры.

Упражнения, обеспечивающие сброс общего напряжения, в том числе и зрительного:

- пальцевые повороты
- большие повороты...

Описание группы упражнений, обеспечивающих подготовку глаза к работе.

Упражнения, обеспечивающие определенный эффект на уровне отдельных физиологических состояний:

Упражнения, обеспечивающие улучшение аккомодации:

При подготовке глаза к работе, в качестве подготовительных, рекомендуется использовать релаксационные упражнения.

Таким образом, используя приведенную дифференциацию, педагог может осознанно выбирать упражнения зрительной гимнастики, с учетом стоящей перед ним основной цели.

Научно-методические основы отбора упражнений зрительной гимнастики для школьников с нарушением зрения. Удобная с педагогической точки зрения дифференциация упражнений зрительной гимнастики до конца не решает проблему их отбора для конкретного ребенка в конкретной ситуации, особенно при подготовке глаза к предстоящей работе. Согласно литературным данным ее решение требует понимания соотношения таких факторов как *индивидуальные и типологические особенности личности, характер выполняемой деятельности и характер глазной патологии*. Уровень экспериментальной разработанности данного вопроса позволяет анализировать проблему отбора упражнений зрительной гимнастики только с учетом двух факторов: характера учебной деятельности и характера глазной патологии.

Анализ содержания учебной работы школьников позволил выделить три основных ее вида: целенаправленное рассматривание, чтение и письмо, выполнение практических операций под зрительным контролем. Подготовка зрительного анализатора к каждой из них обеспечивается разными упражнениями зрительной гимнастики. При подготовке к работе, связанной с длительным рассматриванием мелких объектов рекомендуют использовать упражнения, облегчающие зрительную работу на близком расстоянии, укрепляющие глаза и совершенствующие их координацию в горизонтальной плоскости, объединяющие работу обоих глаз. При подготовке к чтению и письму используют упражнения, облегчающие зрительную работу на близком расстоянии, улучшающие циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствующие координацию глаз в вертикальной и горизонтальной плоскости. При подготовке к работе, сопряженной с частым перемещением взгляда и слежением за меняющейся обстановкой, используются упражнения, облегчающие зрительную работу на близком расстоянии, развивающие способность длительно удерживать взгляд на близких предметах, совершенствующие координацию глаз в горизонтальной и вертикальной плоскости, улучшающие циркуляцию внутриглазной жидкости, развивающие координацию сложных движений глаз.

Осознанный отбор упражнений зрительной гимнастики для ребенка, имеющего глазную патологию, обязательно предполагает знание тех изменений, которые могут произойти в состоянии зрительных функций при выполнении той или иной деятельности, а также того или иного упражнения зрительной гимнастики. Это связано с тем, что большинство патологий органа зрения приводит к нарушению зрительных функций. В этой связи все дети с глазной патологией могут быть распределены в четыре группы: 1) преимущественно страдает центральное зрение (при близорукости, катаракте, микрофтальме); 2) страдает и центральное и периферическое зрение (при глаукоме); 3) страдает центральное зрение, периферическое зрение и цветоощущение (при атрофии зрительного нерва, пигментной дегенерации

сетчатки); 4) страдают разные зрительные функции в связи с тем, что имеют место множественные нарушения зрения: глаукома в сочетании с катарактой, близорукость с периферической дистрофией сетчатки, близорукость с незрелой катарактой и глаукомой, близорукость с глаукомой и др. Поскольку большинство патологий органа зрения приводит к нарушению функций центрального и периферического зрения, то более удобной является дифференциация детей, имеющих ее, на две группы. Первая – дети с близорукостью, катарактой, микрофтальмом. Они нуждаются в первую очередь в поддержке функции центрального зрения, поэтому им рекомендуются упражнения, активизирующие ее (упражнения для улучшения четкости зрения вдаль и вблизи). Вторая группа - дети с глаукомой, атрофией зрительного нерва, пигментной дегенерацией сетчатки и множественными нарушениями зрения. Они нуждаются в поддержке и центрального и периферического зрения, следовательно, им рекомендуются упражнения, активизирующие обе функции (упражнения для улучшения четкости зрения вдаль и вблизи, упражнения для укрепления глазодвигательных мышц и совершенствования их движения).

В этой связи, при отборе упражнений зрительной гимнастики педагогу достаточно знать к какой из двух описанных групп относится ребенок, т.е. в поддержке каких зрительных функций он в первую очередь нуждается, а также к какому виду деятельности он готовится.

Проведенный нами анализ позволяет выдвинуть ряд требований к реализации дифференцированного подхода при отборе упражнений зрительной гимнастики, используемых в учебной деятельности:

- зрительная гимнастика должна подбираться с учетом основной цели (восстановление зрительной работоспособности или подготовка зрительного анализатора к предстоящей деятельности);
- зрительная гимнастика должна подбираться с учетом характера учебной деятельности, особенно, когда ее цель – подготовка зрительного анализатора к предстоящей деятельности;
- зрительная гимнастика должна подбираться с учетом характера глазной патологии, т.е. наиболее страдающих зрительных функций;
- зрительная гимнастика должна состоять из двух частей: инвариантной (общей) и вариативной. Инвариантная – та, которая учитывает цель зрительной гимнастики, но походит при всех видах учебной деятельности и при всех глазных патологиях. Вариативная – та, которая обязательно должна учитывать не только цель зрительной гимнастики, но и характер учебной деятельности, характер глазной патологии каждого отдельного ребенка. ???

Примерные комплексы упражнений зрительной гимнастики.

Реализация дифференцированного подхода при отборе упражнений и составлении комплексов зрительной гимнастики для школьников с нарушением зрения не составляет для педагога особого труда. Мы предлагаем примерные комплексы, которые можно использовать в ситуациях, когда дети включены в самый сложный вид работы – практическая деятельность под зрительным контролем. Они могут использоваться при подготовке зрительного анализатора

к предстоящей работе (комплексы 1,2), и при восстановлении зрительной работоспособности по ее окончании (комплексы 3,4).

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 1 (для детей с близорукостью, катарактой, микрофтальмом)

Общая часть:

1. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. (Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения).

2. И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд. (Упражнение способствует улучшению кровообращения).

Вариативная часть:

3. И.п. – стоя. Смотреть вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. И.п. – стоя. Смотреть на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2-3 секунд. Затем, сгибая руку, приближать ее к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. (Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения).

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 2 (для детей с глаукомой, атрофией зрительного нерва, пигментной дегенерацией сетчатки)

Общая часть:

1. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. (Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения).

2. И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд. (Упражнение способствует улучшению кровообращения).

Вариативная часть:

3. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10-12 раз. (Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости).

4. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10-12 раз. (Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости).

5. И.п. – сидя. Закрывать глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

Повторить 3-4 раза. (Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости).

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 3 (для детей с близорукостью, катарактой, микрофтальмом)

Общая часть:

1. И.п. – сидя. Прижать указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закрыть глаза. Во время удержания кожи пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба.

2. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз и указательными пальцами массировать их круговыми движениями в течение 1 минуты.

3. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Вариативная часть:

4. И.п. – стоя. Смотреть вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд опустить руку. Повторить 10-12 раз.

5. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 4 (для детей с глаукомой, атрофией зрительного нерва, пигментной дегенерацией сетчатки)

Общая часть:

1. И.п. – сидя. Прижать указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закрыть глаза. Во время удержания кожи пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба.

2. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз и указательными пальцами массировать их круговыми движениями в течение 1 минуты.

3. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Вариативная часть:

4. И.п. – сидя. Закрыть глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд. Повторить 3-4 раза.

5. И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

6. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

При проведении физкультурной паузы с целью снятия возникшего зрительного утомления для всех детей, независимо от характера глазной патологии и вида деятельности, можно использовать оладонивание (пальминг или паминг) по методике У.Бейтса, моргание, элементы аутотренинга, перемещение взгляда, массаж глаз.

Оладонивание – это один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно психического отдыха. Последователи Бейтса называют этот прием пальмингом или памингом – от английского слова palm, что значит ладонь. Описания этого рода упражнений встречаются в древних йогических трактатах, посвященных медитации и расслаблению. Этот метод получил такое название потому, что заключается в накрывании закрытых глаз ладонями обеих рук, с тем, чтобы полностью исключить попадание света в глаза. Цель оладонивания – увидеть совершенно черное поле, таким образом, расслабляя глаз. Степень черноты показывает глубину достигнутого расслабления.

Для расслабления глазных мышц также полезно *перемещение взгляда*. Можно с этой целью осматривать все находящиеся предметы, а можно использовать «игровое поле», по которому могли бы «путешествовать» глаза. Перемещение взгляда осуществляется по стрелкам в течение 30 секунд или более, сняв очки, не напрягая глаза.

Напряженные, усталые глаза, глаза с ослабленным зрением имеют тенденцию смотреть в одну точку. Глаза почти не двигаются и в итоге слишком редко моргают. *Моргание* выполняет следующие важные функции, способствующие расслаблению и регенерации глаз:

- поверхность глазного яблока равномерно увлажняется и очищается при помощи слезной жидкости;
- глаза восстанавливают свои функции;
- моргание предотвращает перенапряжение глаз;

Моргание должно быть легким, плавным и свободным как движение крыльев бабочки. Частота сознательно выполняемых морганий должна составлять 5-10 раз в минут, при этом необходимо глубже дышать.

В системе йоги для глаз с целью расслабления глазодвигательных мышц предлагается применять массаж глаз:

1. Сесть за стол и установить на нем локти.
2. Соединить мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустить голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
3. Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.
4. Легко массировать глаза нижней частью ладоней. Чередовать поглаживания, вращение, надавливание и вибрацию в течение 1-2 минут. Признаком того, что массаж выполняется правильно, будет появление в глазах ощущения тепла.
5. Расслабить глаза.
6. Прикоснуться к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, почувствовать, как на глубоком выдохе это тепло из пальцев передается в глаза.

Зрительная гимнастика в течение учебного дня присутствует во многих режимных моментах. Когда время не ограничено рамками урока (во внеурочной деятельности), можно провести более полный комплекс упражнений зрительной гимнастики. С этой целью мы составили примерные комплексы упражнений зрительной гимнастики для подготовки зрительного

анализатора к выполнению практических действий под зрительным контролем (комплексы 5,6), и для восстановления зрительной работоспособности (комплексы 7,8).

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 5 (для детей с близорукостью, катарактой, микрофтальмом)

Общая часть:

1. Оладонивание. Продолжительность от 50 сек. до 3 мин.
2. . И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

Вариативная часть:

3. И.п. – стоя. Смотреть на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2-3 секунд. Затем, сгибая руку, приближать ее к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – стоя. Смотреть 3-5 секунд на указательный палец вытянутой правой руки, затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибать и разгибать. Прodelать то же самое, прикрывая правой рукой правый глаз. Повторить 6-8 раз.

5. («Метка на стекле»). И.п. – стоя на расстоянии 30-35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикрепляется круглая цветная метка диаметром 3-5 мм. Вдали от линии зрения, проходящего через эту метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, на снимая очков, на метку 1-2 секунды, затем перевести взор на намеченный объект на 1-2 секунды, после чего поочередно переводить взор то на метку, то на объект. Первые 2 дня продолжительность упражнения 3 минуты, последующие 2 дня – 5, а затем – 7 минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день в течение 15-20 дней и повторять его систематически с перерывами в 10-15 дней.

6. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 6 (для детей с глаукомой, атрофией зрительного нерва, пигментной дегенерацией сетчатки)

Общая часть:

1. Оладонивание. Продолжительность от 50 сек. до 3 мин.
2. . И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

Вариативная часть:

3. И.п. – сидя. Делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10-12 раз.

5. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10-12 раз.

6. Упражнение с числовой пирамидой. Продолжительность 1 мин.

7. И.п. – сидя. Закрывать глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд. Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 7 (для детей с близорукостью, катарактой, микрофтальмом)

Общая часть:

1. Массаж глаз. Продолжительность 1-3 мин.

2. Перемещение взгляда. Продолжительность от 30 сек. до 1-2 мин.

Вариативная часть:

3. И.п. – стоя. Смотреть вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

5. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений зрительной гимнастики 8 (для детей с глаукомой, атрофией зрительного нерва, пигментной дегенерацией сетчатки)

Общая часть:

1. Массаж глаз. Продолжительность 1-3 мин.

2. Перемещение взгляда. Продолжительность от 30 сек. до 1-2 мин.

Вариативная часть:

3. И.п. – сидя. Закрывать глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд. Повторить 3-4 раза.

4. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз и указательными пальцами массировать их круговыми движениями в течение 1 минуты.

5. И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Таким образом, зрительная гимнастика занимает особое место в системе педагогических мероприятий, направленных на профилактику зрительного утомления. Она решает две основные цели – снимает зрительное утомление и готовит зрительный анализатор к предстоящей деятельности. Выбор упражнений зрительной гимнастики для детей с нарушением зрения должен осуществляться дифференцированно, с учетом цели ее проведения, характера предстоящей и предыдущей учебной деятельности, характера нарушений зрительных функций.

Литература:

1. Демирчоглян Г.Г. Детское зрение. – М.: Рипол классик, 1998.

2. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. – М.: Советский спорт, 1990.

3. Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Йог Раманантата. Упражнения йоги для глаз. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
5. Как беречь глаза: Практические советы в помощь педагогам школ, воспитателям дошкольных учреждений./ Составители: Котлярова И.И., Яхницкая Л.К. – Мн.: Технопринт, 1999.
6. Уильям Г. Бейтс. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. – М.: Воздушный транспорт, 1990.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ