

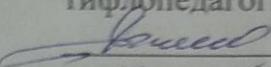
Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Институт инклюзивного образования  
Кафедра тифлопедагогики

(рег № 22-05-195-2017 дата)

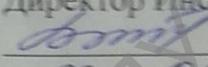
СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой  
тифлопедагогики

 О.В. Даливеля  
« 23 » 05 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Института

 В.В. Хитрюк  
« 23 » 05 2017 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»

для специальностей:

1-03 03 01	Логопедия
1-03 03 06	Сурдопедагогика
1-03 03 07	Тифлопедагогика
1-03 03 08	Олигофренопедагогика

Составитель: С.Е. Гайдукевич, доцент кафедры тифлопедагогики

Рассмотрен и утвержден

на заседании Совета университета «26» 06.2017, протокол № 10

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ .....	5
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	5
Планы и конспекты лекционных занятий.....	5
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	29
Планы практических занятий .....	29
План лабораторного занятия .....	37
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ .....	40
Вопросы к зачету по учебной дисциплине .....	40
Задания для проверки уровня сформированности академических и профессиональных компетенций .....	41
Методический проект «Конспект здоровьесберегающего урока (коррекционного занятия)» .....	42
Методический проект «Комплекс зрительной гимнастики» .....	44
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	47
Учебная программа учебной дисциплины .....	47
Методические рекомендации для студентов по использованию электронного учебно-методического комплекса .....	67
Хрестоматия .....	70
Электронные версии литературных источников .....	70
Видеоматериалы и мультимедийные презентации .....	70
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	71

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) предназначен для студентов специальностей 1-03 03 01 Логопедия, 1-03 03 06 Сурдопедагогика, 1-3 03 07 Тифлопедагогика, 1-03 03 08 Олигофренопедагогика. Цель ЭУМК – обеспечить базовый объем учебно-методических материалов для изучения учебной дисциплины «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования», повысить качество подготовки студентов на основе компетентностного подхода. В соответствии с целью, ЭУМК позволяет решать ряд задач:

- повышает эффективность организации учебного процесса по изучению дисциплины;
- создает условия для рационального планирования аудиторной и внеаудиторной учебной работы студентов;
- оптимизирует процесс самостоятельной работы студентов по усвоению учебной программы и подготовке к занятиям;
- позволяет студентам осознанно использовать различные образовательные технологии;
- обеспечивает доступ к дополнительной учебной информации, создает предпосылки для проявления творчества в учебно-познавательной деятельности.
- стимулирует развитие функции самоконтроля за усвоением учебного материала.

Дисциплина «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» является частью вариативного компонента учебного плана подготовки специалистов. *Основная цель курса* – сформировать профессиональные компетенции учителя-дефектолога по охране и развитию зрительного восприятия детей дошкольного и младшего школьного возраста в коррекционно-образовательном процессе. *Задачи курса:*

1. Сформировать представление о картине зрительной патологии у детей разного возраста, основных причинах и признаках нарушений зрения.
2. Познакомить с системой мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста. Сформировать умение применять основные средства охраны и развития зрения (природные факторы, зрительная гимнастика, массаж, специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами и на основе ИКТ, специальные тренировочные игры) в коррекционно-образовательном процессе.
3. Познакомить с авторскими методиками улучшения и восстановления зрения, сформировать умения применять их в коррекционно-образовательном процессе.
4. Сформировать представление о зрительной гимнастике, обеспечивающей охрану и развитие зрения, умение ее проводить.
5. Сформировать представление о здоровьесберегающем уроке, умение его проектировать с использованием современных методов и приемов охраны и развития зрения.

Дисциплина изучается в VII семестре (специальность «Логопедия») в объеме 28 часов (14 лекций, 10 практических), завершается зачетом; в VIII семестре (специальности «Олигофренопедагогика», «Тифлопедагогика», «Сурдопедагогика») в объеме 28 часов (14 лекций, 10 практических, 4 лабораторных), завершается зачетом.

По структуре ЭУМК «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» состоит из пояснительной записки и четырех разделов: теоретического, практического, контроля знаний, вспомогательного, а также списка рекомендуемой литературы.

Теоретический раздел содержит краткий курс лекций по 5 темам в соответствии с учебным планом дисциплины. Каждая лекция включает план, опорный конспект, задания для самостоятельной работы, обеспечивающие усвоение нового учебного материала его осмысление и систематизацию, темы рефератов.

Практический раздел содержит материалы для проведения практических занятий по 4 темам в соответствии с учебным планом и лабораторных занятий (практикум по зрительной гимнастике).

Раздел контроля знаний содержит материалы текущей и итоговой аттестации (контрольные вопросы и задания, тесты, темы методических проектов, вопросы к зачету), позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям учебно-программной документации образовательной программы учебной дисциплины «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования».

Вспомогательный раздел содержит хрестоматию электронных учебно-методических пособий и материалов, ссылки на Интернет-ресурсы для работы в режиме on-line, а также методические материалы в виде мультимедийных презентаций и видеоматериалов.

Разработанный ЭУМК отражает современный уровень развития теории и практики охраны и развития зрения у детей. Обеспечивает формирование базовых профессиональных компетенций в области создания здоровьесберегающей образовательной среды, проектирования здоровьесберегающего урока, проведения зрительной гимнастики (релаксационной, тренировочной). Материал ЭУМК изложен последовательно, системно, характеризуется выраженной практической направленностью.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### Планы и конспекты лекционных занятий

#### Тема 1. Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и признаки нарушения зрения у детей.

1. Статистические данные о состоянии зрения у населения.
2. Картина зрительной патологии у детей разного возраста.
3. Неблагоприятные факторы, способствующие нарушению зрения у детей.
4. Основные признаки нарушения зрения у детей.

#### 1. Статистические данные о состоянии зрения у населения

По данным ВОЗ во всём мире от нарушений зрения страдают около **300 млн** человек, из них **19 млн** — это дети! Ещё **45 млн** не видят вовсе (из них 3% дети). Каждые **пять секунд** в мире слепнет один взрослый человек, каждую **минуту** — ребенок. При этом **три четверти** случаев слепоты излечимы или предотвратимы. По расчетам ВОЗ, если не будут приняты срочные меры, к **2020** году число людей с функциональными нарушениями зрения составит 2,5 млрд. чел. (каждый 4-ый), в том числе слепых в мире удвоится и достигнет **75 миллионов**.

**В России**, по данным независимых источников, каждый второй житель имеет какое-либо нарушение зрения. От воспалительных заболеваний ежегодно нарушается зрение у 4 млн. россиян. 60 процентов россиян старше 50 лет испытывают серьезные проблемы со зрением, каждый пятый из них страдает глаукомой. Среди основных причин заболеваний органов зрения специалисты называют: воспалительные заболевания (число вызванных ими нарушений зрения в России составляет около 4 млн.); травмы (около 2 млн. заболеваний); **близорукость** (более 1,5 млн.); глаукома (более 770 тыс.).

В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией (слабовидением) и косоглазием. С каждым годом число таких детей растет. Так, с **близорукостью** в первый класс приходит уже 5% детей, к одиннадцатому классу их становится 25-30%, а к окончанию института— уже 50-70%.

#### Статистика в Республике Беларусь

Процент детей с нарушениями зрения увеличивается на 1,4%. в год. В основном, нарушения зрения возникают в результате **близорукости**. Начинаясь с близорукости слабой степени, **высокая осложненная близорукость** занимает одно из ведущих мест в структуре инвалидности по зрению в Республике Беларусь. **Миопия** среди детей дошкольного возраста составила **5%**. Причиной может быть раннее и непрофессиональное начало подготовки родителями детей к

школе задолго до шестилетнего возраста. В течение одиннадцати лет обучения в общеобразовательном учреждении происходит постепенное увеличение распространённости близорукости. Среди учащихся современных общеобразовательных учреждений она находится в пределах 25-30%. Среди девочек близорукость встречается чаще (30-32%), чем среди мальчиков (22-26%). Это связано с тем, что девочки, как правило, проявляют больше старательности, лучше успевают, больше вовлечены в общественную деятельность. Динамика близорукости: с 4,1-8,6% в первых классах до 46-52% в одиннадцатых. Ежегодно прирост детей с близорукостью составляет в среднем 5% (в основном, это учащиеся начальных и средних классов). **Профессиональные ограничения по состоянию здоровья имеют от 20 до 40% школьников-подростков.**

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ**

Всемирный день зрения отмечается ежегодно **во второй четверг октября** с 1998 года по решению Всемирной организации здравоохранения в рамках реализации Глобальной программы по борьбе со слепотой «Зрение 2020: Право на зрение». Этот день призван привлечь внимание правительств всех стран к проблемам сохранения зрения и обеспечить всем нуждающимся доступ к медицинским услугам.

## **2. Картина зрительной патологии у детей разного возраста**

### **Глазные болезни у новорожденных**

1. **Врожденная катаракта** – помутнение хрусталика – проявляется сероватым свечением зрачка и снижением зрения. Мутный хрусталик препятствует проникновению света внутрь глаза и полноценному развитию зрения, поэтому его необходимо удалять. После операции малышу нужны специальные очки или контактные линзы, заменяющие хрусталик.

2. **Врожденная глаукома** характеризуется повышением внутриглазного давления вследствие нарушения развития путей оттока водянистой влаги. Под влиянием высокого давления оболочки глаза растягиваются, что приводит к увеличению глазного яблока в размерах, помутнению роговицы, зрительный нерв сдавливается и атрофируется, постепенно утрачивается зрение.

3. **Ретинопатия недоношенных** – заболевание сетчатки, при котором нормальный рост ее сосудов прекращается, и в ней начинают развиваться патологические сосуды и фиброзная ткань. Сетчатка подвергается рубцеванию и отслаивается, что значительно снижает зрение, вплоть до слепоты. Лечение лазерное и хирургическое. Все недоношенные новорожденные (появившиеся на свет ранее 37 недель беременности), особенно маловесные и находившиеся в кюветах, относятся к группе риска по развитию ретинопатии недоношенных и должны находиться под наблюдением офтальмолога с 4 по 16 недели жизни. По статистике 20% недоношенных детей страдают ретинопатией.

4. **Косоглазие** – состояние, при котором один или оба глаза отклоняются от общей точки фиксации, то есть смотрят не в одном направлении, а в разных. У детей первых 2-4 месяцев жизни развитие нервов, управляющих

глазодвигательными мышцами, еще не завершено, поэтому один или оба глаза могут периодически отклоняться в сторону. Но если отклонение постоянное и сильное, следует обратиться к офтальмологу. Косоглазие препятствует совместной работе глаз и развитию пространственного восприятия и может привести к амблиопии.

5. **Нистагм** – произвольные движения глаз, как правило, в горизонтальном направлении, но могут быть и вертикальными или по кругу. Нистагм препятствует фиксации взгляда и формированию четкого зрения. Лечение – коррекция нарушения зрения.

6. **Птоз** – опущение верхнего века вследствие недоразвития мышцы, поднимающей веко, или поражения нерва, управляющего движениями этой мышцы. Опущенное веко может препятствовать проникновению света внутрь глаза. Лечение заключается в придании веку правильного положения с помощью лейкопластыря. Хирургическое лечение проводится в возрасте 3-7 лет.

#### **Глазные болезни у дошкольников**

1. **Косоглазие** – состояние, при котором один или оба глаза отклоняются от общей точки фиксации, то есть смотрят не в одном направлении, а в разных. Оно может быть вызвано некорригированным нарушением рефракции, снижением зрения одного глаза, поражением нервов, управляющих глазодвигательными мышцами. При косоглазии изображения предмета попадает на разные участки сетчатки правого и левого глаза и их невозможно совместить друг с другом для получения объемной картинки. **Для исключения двоения** головной мозг **отстраняет от зрительной работы один из глаз**. Неиспользованный глаз отклоняется в сторону. У детей — чаще к носу (сходящееся косоглазие), реже — к виску (расходящееся косоглазие). Лечение косоглазия необходимо начинать как можно раньше. Назначение очков не только улучшает зрение, но и придает глазам правильное положение.

2. **Амблиопия** возникает, когда один глаз используется реже другого вследствие того, что хуже видит или отклонен в сторону. Постепенно развивается стойкое снижение зрения неиспользуемого глаза. Амблиопию лечат путем временного выключения здорового глаза и тренировки пораженного.

3. **Дальнозоркость** - наиболее частая рефракция у детей 3-6 лет. Очки назначают, если величина гиперметропии достигает 3,5 диоптрий и более или если один глаз видит хуже другого. При этом может развиваться косоглазие и амблиопия. В возрасте 6-7 лет очки могут быть отменены.

4. **Близорукость**, даже небольшая, требует очковой коррекции, так как зрительная система ребенка не может приспособиться к нечеткому зрению вдаль.

5. **Астигматизм** искажает изображения предметов, расположенных и на близком, и на дальнем расстоянии. Для исправления астигматизма назначают сложные очки (с цилиндрическими стеклами).

#### **Глазные болезни у школьников**

1. **Близорукость** (миопия **Чрезмерная длина глазного яблока**) – нарушение зрения, при котором вследствие увеличения размера глаза или чрезмерного преломления лучи света сходятся перед сетчаткой, формируя на ней нечеткое

изображение. Близорукость чаще развивается в возрасте 8-14 лет в связи с колоссальной нагрузкой на аккомодационный аппарат и активным ростом глаза в этот период. При этом ребенок плохо видит вдаль (написанное на школьной доске, мяч в спортивных играх). Миопию исправляют с помощью очков с рассеивающими (минусовыми) линзами.

2. **Дальнозоркость** (гиперметропия) – нарушение зрения, при котором вследствие небольшого размера глаза или недостаточного преломления лучи света сходятся в мнимой точке за сетчаткой, формируя на ней нечеткое изображение. Дальнозоркость – наиболее частая рефракция у детей до 10 лет. При невысокой гиперметропии ребенок хорошо видит вдаль и, за счет работы аккомодации, – вблизи. **Очки назначают при дальнозоркости свыше 3,5 диоптрий, ухудшении зрения одного глаза** если работа на близком расстоянии вызывает затуманивание зрения, утомление глаз и головные боли. Гиперметропию исправляют с помощью очков с собирающими (плюсовыми) линзами.

3. **Астигматизм** – нарушение зрения, при котором степень преломления лучей света в двух взаимно перпендикулярных плоскостях различается, на сетчатке формируется искаженное изображение. Астигматизм связан с врожденными особенностями строения оптической системы глаза (чаще с неравномерной кривизной роговицы). Разница в преломляющей силе в 1,0 диоптрию легко переносится. При более высокой степени астигматизма контуры предметов, находящихся на различном расстоянии, воспринимаются нечеткими, искаженными. Сложные очки с цилиндрическими стеклами компенсируют разницу в преломляющей силе.

4. **Расстройство аккомодации** означает потерю четкости восприятия при рассматривании предметов, находящихся на различном удалении или перемещающихся относительно наблюдателя. В основе – нарушение сократительной способности цилиарной мышцы, в результате чего кривизна хрусталика остается неизменной, обеспечивая четкое зрение только вблизи или вдаль. **У ребенка 8-14 лет чрезмерные нагрузки на орган зрения приводят к спазму аккомодации:** цилиарная мышца сокращена и не способна расслабиться, хрусталик принимает выпуклую форму, обеспечивая четкое зрение вблизи. При этом ребенок плохо видит вдаль, поэтому такое состояние еще называют ложной близорукостью. Спазм аккомодации устраняют с помощью гимнастики для глаз и специальных капель.

5. **Недостаточность конвергенции** – нарушение способности направлять и удерживать зрительные оси обоих глаз на предмете, находящемся на близком расстоянии или перемещающемся по направлению к глазу. При этом один или оба глаза отклоняются в сторону, и возникает двоение. Конвергенцию тренируют с помощью специальных упражнений.

6. **Расстройство бинокулярного зрения** возникает при невозможности совместить два изображения, формирующиеся на сетчатках правого и левого глаза, для получения объемной картинки. Это может быть вызвано различием в четкости, величине изображений или попаданием их на разные участки сетчаток. При этом возникает одновременное зрение, когда видны два изображения,

смещенных друг относительно друга. Или же для устранения двоения головной мозг подавляет изображение, формирующееся на сетчатке одного из глаз (как правило, хуже видящего) – зрение становится монокулярным. Восстановление бинокулярного зрения – трудоемкий процесс, требующий исправления нарушения зрения и длительной тренировки совместной работы глаз.

### **3. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению нарушений зрения у детей:**

- 1) *наследственная предрасположенность* (наличие близорукости у родителей, особенно высокой степени);
- 2) проведение работ, требующих *напряжения зрения при недостаточном освещении*;
- 3) воздействие ультрафиолетового излучения;
- 4) дефицит витамина А;
- 5) избыточная масса тела;
- 6) нарушения обмена веществ;
- 7) малоподвижный образ жизни;
- 8) длительное «сидение» за компьютером, частый просмотр телевизионных передач;
- 9) неблагоприятная экологическая обстановка;
- 10) длительное пребывание в сидячем положении во время обучения.

#### **Основная причина** в изменении функции глаза.

Первый закон зрения гласит: когда глаз перемещается – он видит. Природа дала глаза в расчете, что мы будем ими двигать: 6 глазодвигательных мышц, мышцы радужной оболочки, аккомодационные мышцы, обеспечивающих 1) фиксацию, 2) фокусировку, 3) слежение, 4) саккады (мини колебания). **Наша цивилизация** уготовила глазу работу на близком расстоянии – до 40 см. Что это значит, наш глаз длительное время пребывает в зафиксированной позе. Фиксация и фокусировка значительно доминируют над слежением (мышцы длительное время удерживают глаз в одном положении, переутомляются и спазмируются). Основная причина массового расстройств зрения с возрастом – перенапряжение и ослабление мышц глаза. Для взрослого человека, работающего за компьютером, определен благоприятный режим: 30-40 минут за компьютером, потом перерыв на 10-15-20 минут.

Кроме того, страдает поле зрения и периферическое зрение, поскольку в большинстве случаев мы фиксируемся на 1 предмете. Реально четко видим один и еще другие в поле зрения.

### **4. Признаки нарушения зрения у детей**

#### **Первые признаки нарушений зрения**

Выходит, что глазам просто некогда отдохнуть и восстановиться. **Сначала это приводит к усталости, затем глаза начинают краснеть, слезиться, появляется чувство «песка» в глазах**, развивается синдром сухого глаза, а затем, если не

принять меры, начинаются патологические нарушения и болезни глаз, вплоть до конъюнктивита, катаракты, дистрофии сетчатки и многих других заболеваний, с возрастом приводящих к слепоте.

### **Признаки того, что у вашего ребенка испортилось зрение**

Доктор Марина Шепеленко с отличием окончила IllinoisCollegeofOptometry и работает с пациентами в возрасте **от 3 лет**. Она рассказала о признаках нарушения зрения у детей. Эти признаки включают:

- \* Постоянное трение глаз
- \* Плохая фокусировка
- \* Хроническое покраснение глаз
- \* Хроническое слезоотделение
- \* Плохое визуальное слежение (слежение за предметами)
- \* Неправильное выравнивание или движение глаз (у детей старше 6 месяцев)
- \* Белый зрачок вместо черного

У детей **школьного возраста** могут проявляться следующие признаки:

- \* Неспособность различать предметы на расстоянии
- \* Косоглазие
- \* Уклонение от чтения

### **Опасные симптомы**

Родители дошкольников редко приходят с жалобами на снижение качества зрения — у детей этого возраста обычно еще нет обязательных занятий, в ходе которых от них требуется большая зрительная нагрузка. А вот уже первоклассники — частые пациенты офтальмолога.

С какими жалобами обращаются дети 7-9 лет? Они чувствуют **ухудшение зрения вдаль** или **двоение в глазах, трудности фокусировки**, при переводе взгляда от близи вдаль изображение может расплываться. К чисто зрительным трудностям все чаще присоединяются **головная боль, боль в висках, сутулость, плохая успеваемость**. Надо сказать, что еще несколько лет назад примерно с таким же набором жалоб приходили ученики старших классов, а сегодня — уже начальной школы.

При подобных жалобах важно не просто измерить остроту зрения, но и провести тщательное обследование. Так, например, при скрытой дальнозоркости острота зрения может быть 1,0, но длительная работа на близком расстоянии вызывает трудности фокусировки, головную боль. В подобных случаях требуется назначение адекватной коррекции, возможно, курсы аппаратного лечения и дальнейшее наблюдение.

Родителям надо помнить: чем раньше возникает близорукость, **тем больших степеней** она может достигнуть.

Для сохранения зрения важно вести подвижный образ жизни, чаще бывать на природе, заниматься игровыми видами спорта. Во время занятий за рабочим столом необходимо следить за хорошим освещением и правильной осанкой.

**Для сохранения зрения ваших детей не пренебрегайте ежегодными осмотрами у врача-офтальмолога!**

Помните, что зрение является одним из наиболее важных «подарков природы», благодаря которому мы воспринимаем 70-80% поступающей информации из окружающего мира. Берегите своё зрение и зрение своих детей!

### Литература

1. Копылова, О. С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
2. Фомичева, Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения: Офтальмологические и гигиенические аспекты охраны и развития зрения : учеб.-метод. пособие / Л. В. Фомичева. – СПб : КАРО, 2007. – 256 с.

## Тема 2. Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста

### Вопросы

1. Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения.
2. Охрана детского зрения: особенности организации работы с дошкольниками и младшими школьниками.
3. Средства охраны и развития зрения у детей:
  - природные факторы (солнце, свежий воздух);
  - зрительная гимнастика (релаксационная и тренировочная);
  - массажи;
  - специальные тренировочные упражнения с офталмотренажерами (простыми и электронными);
  - специальные тренировочные игры.

### 1. Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения

Этапы диспансеризации	Содержание работы	Примечания
Пренатальный период	1) формирование групп риска глазной патологии	Родители с болезнями (глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, дистрофия сетчатки, косоглазие, высокая близорукость, астигматизм и высокая дальновзоркость)
Постнатальный	1) обследование детей	- Дети с отягощенной наследственностью по

период	2) лечение детей	глаукоме, катаракте, ретинобластоме, дистрофии сетчатки и атрофии зрительного нерва; - дети, перенесшие патологию при родах; - дети недоношенные; - дети, родившихся от матерей с патологией беременности
4 мес. - все дети		
1 – 1,5 - все дети		
в 3 года все дети		
перед поступлением в школу – все дети	особое внимание обращают на остроту зрения вдаль и вблизи, устанавливают причины ее снижения.	Выявляют группу детей с близорукостью или повышенным риском ее возникновения (родители)
после 3-го и 8-ого класса – все дети	обращают на остроту зрения вдаль и вблизи, осуществляют оптическую коррекцию	В процессе работы необходимо составлять списки детей с нарушениями зрения и совместно с дирекцией школ, участковыми и районными педиатрами, профсоюзными организациями добиваться возможности оздоровления детей группы профилактики в летний каникулярный период
в 15 лет – все дети		обращают особое внимание на профессиональную ориентацию лиц с нарушениями зрения, а также на подготовку юношей к службе в Вооруженных Силах

ВОЗ классифицирует профилактические мероприятия с позиции первичной и вторичной профилактики, выделяя в системе профилактики два звена или две стадии единого профилактического процесса: **первичную профилактику и вторичную. Первичная профилактика** включает в основном **предупредительные меры** общемедицинского и санитарно-гигиенического характера. В осуществлении ее главную роль играет офтальмолог. Она включает меры по охране здоровья детей, предотвращению у них развития инфекционных и системных заболеваний, созданию оптимальных гигиенических условий для зрительной работы и предупреждению повреждений органа зрения у детей. **Вторичная профилактика** — это система мер по охране зрения у детей при уже возникшем заболевании глаз. Успешное решение этой задачи во многом зависит от раннего выявления, правильного распознавания и активного профилактического лечения таких заболеваний.

## **2. Охрана детского зрения: особенности организации работы с дошкольниками и младшими школьниками**

**Охрана зрения** – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на поддержание *нормального* функционирования глаза, на предупреждение снижения зрения.

### ***Защита глаз от повреждений и травм:***

- глаза ребенка следует защищать от случайного травмирования, обучая самых маленьких детей основам техники безопасности (аккуратное обращение с колющими предметами, огнем, химическими жидкостями и т.д.):

а) работая с колющим и режущим инструментом, рабочие поверхности нужно направлять в противоположную от тела сторону, при случайном срыве приспособления риск травмы будет минимальным, есть возможность вовремя отреагировать на угрозу;

б) необходимо держать пальцы рук таким образом, чтобы они находились на расстоянии 10-15 сантиметров от режущей кромки. При необходимости фиксации материала непосредственно у режущего элемента, рекомендуется использовать механические средства, нежели полагаться на свою ловкость;

- защищайте глаза малыша от попадания песка и пыли, стараясь не гулять с ним подолгу в ветреную сухую погоду (если в глаза попал песок, пыль, химическое средство – промойте глазки чистой водой и обратитесь к специалисту);

- при ранении глаз промывать нельзя, его следует закрыть чистым платком и немедленно обратиться за медицинской помощью.

### ***Соблюдение предписаний врача***

соблюдайте предписания, которые были назначены педиатром, офтальмологом:

- ежегодно проверяйте зрение ребенка у врача-офтальмолога

- при назначили очков, приобретите их как можно быстрее и приучайте ребенка правильно пользоваться ими;

- учите ребенка соблюдать гигиену ношения очков (мыть руки перед контактами с очками, очищать салфетками по мере загрязнения и каждый вечер);

- нельзя носить сломанные очки, чужие очки.

***Гигиена зрения*** подразумевает защиту глаз от чрезмерных нагрузок и обеспечение условий, оптимальных для нормального развития и незатрудненного функционирования зрительного аппарата.

### ***Соблюдение режима дня***

- правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха;

- достаточная двигательная активность;

- максимальное пребывание на воздухе;

- своевременное и рациональное питание;

- систематическое закаливание.

Вот комплекс необходимых условий, который будет способствовать хорошему самочувствию ребенка, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развитие как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.

### ***Соблюдение правил организации зрительной работы***

***правильная посадка за столом:*** мебель должна соответствовать росту ребенка, при правильном положении туловища (3-4 прямых угла) расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30—35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы;

### ***хорошая освещенность:***

- 500 люкс (практическая работа – 700 люкс);

- практикуется сочетание искусственного и естественного освещения, дополнительное освещение необходимо использовать не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года;
  - хорошо, если окна ориентированы на юг, юго-восток и восток, если имеется открытый участок перед окнами;
  - окна должны быть чистыми, запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%; (*именно свет имеет первостепенное значение для профилактики зрительных расстройств; занятия, игры, просмотр телевизора в полумраке ведет к чрезмерному напряжению зрения и может быть одной из причин его ухудшения*)
  - место для занятий должно находиться в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене, ставят его на расстоянии 0,5 м от окна так, чтобы свет падал слева;
  - читать можно, сидя в кресле (диване), но только в удобном положении, лежа читать не следует;
  - нельзя читать, а также пользоваться смартфоном (планшетом) в движущемся транспорте;
  - работать за компьютером следует также при хорошем дневном освещении или при включенном верхнем свете;
- правила просмотра телевизора:
- дети должны смотреть только специальные детские передачи;
  - длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 минут;
  - оптимальное расстояние для зрения 3 – 4 метра, допустимо – от 2 до 5,5 м (если острота зрения ребенка очень низкая посоветуйтесь с врачом об индивидуальном подборе расстояния); *тренируйтесь, увеличивая расстояние от экрана;*
  - ребенок должен сидеть не сбоку, а прямо перед экраном (не используйте большие экраны в маленьком помещении: чем больше экран – тем дальше садимся);
  - в комнате при просмотре телепередач может быть обычное естественное или искусственное освещение, в темноте просмотр телевизора запрещен полностью;
  - прикрывайте глаза во время монологов и диалогов;
  - периодически моргайте (профилактика сухости глаза).

### ***Питание для глаз***

Наибольшее значение в нормальном функционировании зрительного аппарата отводится *витамину А*, входящему в состав зрительного пигмента и отвечающего за сумеречное зрение. Витамин А относится к жирорастворимым витаминам и содержится в сливочном и растительном маслах, жирной морской рыбе, печени, сметане, молоке. Кроме того, витамин А в нашем организме образуется из своего предшественника (бета-каротина). Бета-каротин в больших количествах содержится в овощах и фруктах с оранжевой окраской (хурма, морковь, облепиха, абрикосы, тыква), а также в зелени. Для облегчения усвоения бета-каротина овощи следует употреблять с жирами – со сметаной или растительным маслом. Помимо витамина А, глаза нуждаются также в поступлении *витаминов группы В* (из хлеба, каш), *витамина С* (свежие овощи, фрукты, ягоды). К продуктам,

наиболее полезным для глаз, традиционно относят: чернику, облепиху, морковь, шпинат, печень трески.

А в целом питание ребенка должно быть сбалансированным и соответствовать возрастным нормам – тогда глаза получают все необходимые им питательные вещества.

### **3. Средства охраны и развития зрения у детей**

#### ***Использование природных факторов***

Влияние солнца и свежего воздуха на зрение неоценимо.

*Солнце* активизирует обменные процессы в глазу и очищает глаз от шлаков, обеспечивает усвоение витаминов, свет стимулятор иммунитета, 80% ультрафиолета попадает в организм через глаза (очки защищают глаза, что вызывает заболевания внутренних органов (шляпа от солнца гораздо полезней, плохие очки – расширенный зрачок – много ультрафиолета – дистрофия сетчатки). Нужно смотреть на солнце (неполяризованный, хаотичный свет, поэтому смотрим утром или вечером), смотреть на небо (поляризованный свет, отраженный от частичек воды и льда), на солнце, отраженное в воде (утром или вечером).

*Свежий воздух* прогулки на воздухе способствуют расслаблению глаз, оксигенизации глаз.

#### ***Зрительная гимнастика***

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

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 и эффективному усвоению учебного материала.

Научно-исследовательский институт глазных болезней им. Гельмгольца разработал специальную методику упражнений для тренировки зрения. Еще в 1946 г. украинский офтальмолог профессор А. Б. Дашевский предложил внедрить в практику ежедневное выполнение упражнений для глаз, улучшающих зрение. Офтальмолог профессор Э. С. Аветисов предлагает наряду с окклюзионным лечением «проводить активные упражнения для развития зрения плохо видящего глаза».

Зрительная гимнастика — это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушением зрения. Используя упражнения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему видению. Но зрительная гимнастика приносит пользу только в том случае, если выполнять ее регулярно, дозировано, с учетом нарушенных зрительных функций, под наблюдением врача-офтальмолога. Цель

зрительной гимнастики - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которую необходимо проводить дозированно в течение дня с использованием игровых и речедвигательных элементов. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний. Путем специальных упражнений можно добиться того же эффекта, который дают очки, приближая или отдаляя фокус к сетчатке при близорукости или дальнозоркости.

Виды упражнений зрительной гимнастики:

- 1) упражнения для глазодвигательных мышц;
- 2) упражнения для снятия напряжения: частые моргания, зажмуривания;
- 3) упражнения на расслабление;
- 4) упражнения на аккомодацию (тренировка способности глаза одинаково хорошо видеть предметы, расположенные вблизи и вдали).

Необходимо, чтобы педагог научил ребенка правильно выполнять упражнения, без особых усилий. Для того, чтобы ребенку было интересно выполнять зрительные упражнения, необходимо создать игровую ситуацию (в виде использования стихов и потешек). Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям педагога. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима. Упражнения следует выполнять ежедневно, в 2-3 подхода, повторяя каждое по 5-10 раз. Комплексы упражнений нужно включать в пятиминутную разминку для глаз через каждые 30 минут зрительных нагрузок. *Упражнение на расслабление обязательно включается в каждый комплекс.*

**Разные варианты использования зрительных гимнастик:**

- со стихами;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронные зрительные гимнастики

Тренировочные кроссворды для глаз

Лабиринты для глаз

Игры с цветными предметами (катание шаров, перебрасывание мячиков и дисков)

Гидромассаж

Тренажеры, игры и упражнения на основе ИКТ

## Литература

1. Копылова, О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
2. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
3. Чиа М., Левански Р.Т. Идеальное зрение: Методы естественного восстановления зрения / Перев. с англ. – М. : ООО Книжное издательство «София», 2017. – 256 с.

## Тема 3. Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе

### Вопросы

1. Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного.
2. Система улучшения зрения доктора У. Бейтса.
3. Правила отличного зрения О. Панкова.
4. Авторские методики Э.С. Аветисова и Г.Г. Демирчоглына.

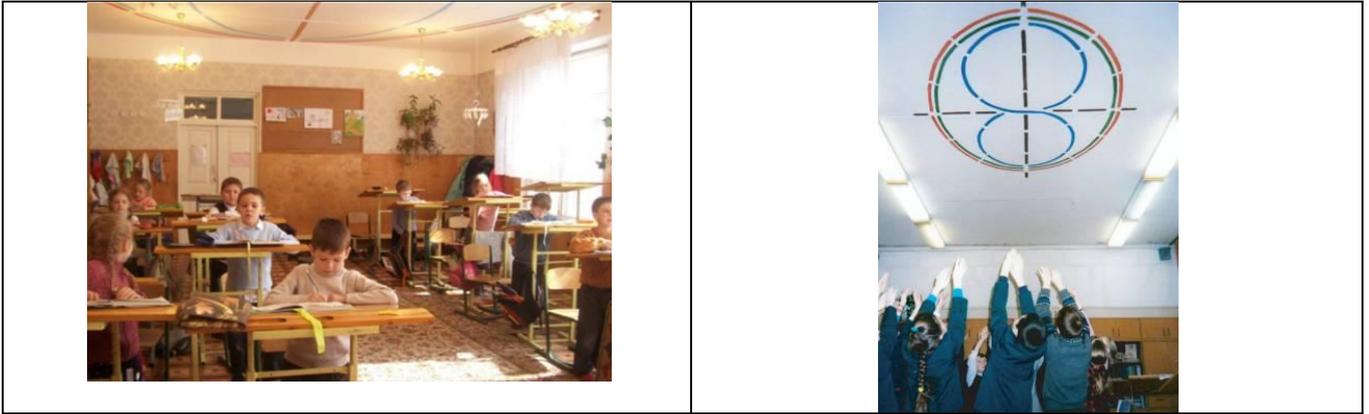
### 1. Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного *Интегральная Схема Универсальных Символов (СУС)*

Для профилактики и снятия зрительного и психогенного утомления, а также стрессов у школьников, офисных работников, лиц, занятых напряжённым зрительным трудом в режиме ближнего зрения. Для этой цели под руководством проф. В.Ф.Базарного ещё в 70-80-е годы XX столетия были оптимизированы эргономические режимы организации и проведения учебного процесса. Одним из методов данной программы является поддержание работоспособности учащихся за счёт профилактики утомления и стрессов с помощью:

- Автоматизированной системы «Зрительно – Вестибулярных Тренажей» («ЗЕВС»)
- Интегральной «Схемы Универсальных Символов» («СУС»).

Обе вышеперечисленные системы не заменяют, а дополняют друг друга.

**Схема «СУС» наносится на потолок учебной комнаты.** Цвета каждой траектории должны быть строго соблюдены. **Методика выполнения зрительно–вестибулярных тренажей.** В случае, если в классе смонтирована система автоматизированных зрительно – вестибулярных тренажей «ЗЕВС», то тренаж со схемой «СУС» выполняется, чередуясь с «ЗЕВСОМ». Например, после 15 минут урока в течение 1-1,5 минуты выполняется автоматизированный тренаж с помощью «ЗЕВС», а спустя полчаса занятий – с помощью схемы «СУС». **Методика выполнения зрительно-вестибулярных тренажей с помощью «СУС».** Выполняется только стоя. Желательно чтобы в центре класса было свободное пространство.



- дети становятся по команде учителя, либо одного из учеников раз – два – три – четыре и т. д.
- с частотой примерно 1 секунда на цикл делают наклоны туловищем влево – вправо (10-12 раз);
- затем вперед – назад (10-12 раз);
- делают следящие и скоординированные по зелёному контуру движения глазами, головой и всем телом в количестве и 10-12 раз, один оборот делается примерно за одну секунду;
- затем по красному контуру столько же раз;
- затем по восьмёрке.

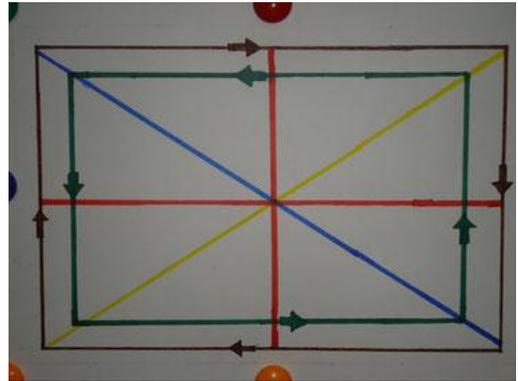
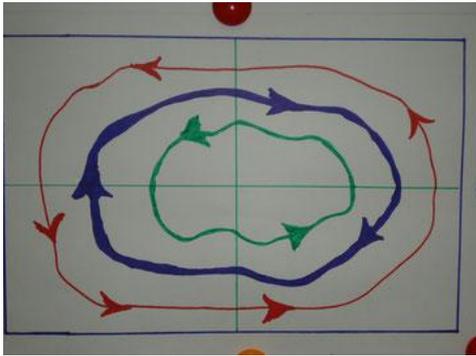
*Эффективность тренажа повышается, если движения по линиям синтезированы глаз и рук.*

### **Офтальмотренажеры**

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции необходимо использовать схемы зрительных траекторий. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния, и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета, коррекционных занятий.

Плакат-схемы зрительно-двигательных траекторий. На них с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет

свой цвет. Это делает схему яркой, Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.



**Сенсорно-дидактические тренажеры.** Урок проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке класса. Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот. Например, учитель показывает дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отходит от учеников, тренируя тем самым мышцы глаза. Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. Все эти и подобные им задания являются упражнением для глазодвигательных мышц.



Для двигательной активности на уроке используются «сенсорные кресты». «Сенсорные кресты» развешиваются под потолком в классной комнате. На них закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, словарные слова, картинки, карточки с заданиями). Вертушки вращаются под воздействием циркулирующего в кабинете воздуха и тем самым привлекают к себе внимание детей. Учитель в ходе урока периодически обращает

внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

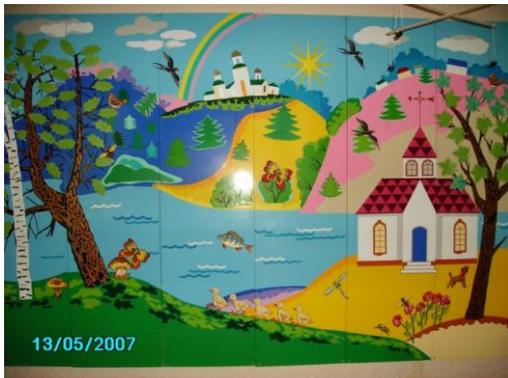
Тренажер со зрительными метками, *сенсорно-поисковые тренажеры*. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.



В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции необходимо *специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки"* (автоматизированная система сенсорно-координаторного тренажа). В углах потолка смонтированы четыре сигнальные лампы. Лампочки прикрыты плафонами, которые окрашены в яркие цвета (красный, желтый, синий, зеленый). Для наибольшего эффекта (в плане сенсорной нагрузки) включается музыкально-звуковой ритм, подаваемый синхронно со световым. Дети внимательно следят за "бегущим огоньком" (лампочки зажигаются поочередно через 1-3 секунды), запоминают информацию, размещенную под лампочками (буквы, цифры, слоги, слова и т.д.). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма.

**«Экологический букварь».** С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам должен применяться специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий

уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока.



Экологический букварь – это подвижное панно, на котором изображен пейзаж (река, холмы, деревья). Это панно использую в обучении детей для овладения образным и логическим мышлением, развитием речи. Панно очень мобильно: с помощью магнитных картинок идет смена не только времен года и явлений природы (снегопад, листопад и т.д.), но и создаются различные сюжеты уроков.

Активизацию учебно-познавательных способностей можно проводить с помощью **«произвольных ритмов телесных усилий»**, которые подразделяются на «самоуправляемый шаговый ритм», «кистевые и голеностопные ритмические усилия», «энергичные ритмические повороты головы» и «рукотворческие трудовые ритмы». Как показывают экспериментальные исследования, в процессе формирования «шагового логоритма» у детей повышаются зрительно-фиксационные возможности, скорость восприятия, устойчивость последовательных образов, качество психомоторных функций, в том числе речемоторных.

**«Художественно-образные экологически чистые прописи»**. Стенд «пальцевых» узоров (прописей), который предназначен для развития свободы пластического жеста руки, чувства прекрасного и зрительно-тактильной координации (глазомера). «Стенд пальцевых прописей» представляет собой лист ватмана, на котором изображены волнообразные узоры или отдельные каллиграфические буквы. Опыт показывает, что совершенствование навыка написания букв, соединений, слов намного выше, если предварительно 1-2 минуты поработать на стенде «пальцевых» прописей. В.Ф. Базарный рекомендует выполнять энергичную штриховку, что уже заложено в прописях О.В. Прониной по программе «Школа – 2100», по которой обучались учащиеся одного из экспериментальных классов.



## 2. Система улучшения зрения доктора У. Бейтса

Основные теоретические положения метода Бейтса заключаются в следующем:

1. Глаз осуществляет процесс аккомодации не столько путем изменения кривизны хрусталика, сколько путём воздействия на форму глазного яблока внешними мышцами, окружающими его.
2. Главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость) соответствует свой собственный вид напряжения, которым эта аномалия вызывается. Это относится не только к аномалиям рефракции, но и к другим видам нарушения зрения — пресбиопии, косоглазию, астигматизму.

*Систему Бейтса можно подразделить на 3 части:*

1. Общее (физическое) расслабление.
2. Психическое расслабление (пассивное и динамическое).
3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения (дыхание, диета и пр.).

## 3. Правила отличного зрения О. Панкова

Основная идея — оздоровление глаз применением света от естественных источников и цвета (цветотерапия), а также применением разнообразных нагрузок (траектории, кроссворды, лабиринты).

В методике О. П. Панкова есть следующие виды упражнений и тренировочных игр для глаз:

Упражнения со светом

Упражнения и игры с цветом

Упражнения со свечой

Тренировочные лабиринты для глаз

Зрительные кроссворды

Упражнения с текстами, имеющими разную величину шрифта.

## 4. Авторские методики Э.С. Аветисова и Г.Г. Демирчогляна.

Гимнастический комплекс по методике Э.С. Аветисова можно разделить на три группы упражнений:

- 1) улучшающие питание глаз кровью, усиливающие циркуляцию внутриглазной жидкости;
- 2) укрепляющие глазодвигательны мышцы;

3) тренирующие аккомодацию.

Гимнастический комплекс по методике Г.Г. Демирчоглына включают в себя:

1. Упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности (релаксационный комплекс).
2. Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц (динамический комплекс).
3. Дополнительные релаксационный и аккомодационный комплексы.

### **Литература**

1. Брошюры. Часть I “Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде”. В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 41с.
2. Брошюры. Часть III “Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса”. В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 31с.
3. Брошюры. Часть IV “Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий”. В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 40с.
4. Брошюры. Часть VI “Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически чистых прописей”. В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 71с.
5. Демирчоглян Г.Г. Детское зрение. Практические советы по профилактике близорукости у детей. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998. – 160 с.
6. Панков О. Правила отличного зрения: попрашайтесь с очками. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
6. Панков О. Правила отличного зрения: попрашайтесь с очками. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
7. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.

### **Тема 4. Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения**

#### **Вопросы**

1. Рекомендации к выполнению зрительной гимнастики.
2. Варианты реализации зрительных гимнастик.
3. Электронные зрительные гимнастики.
4. Структура и последовательность выполнения зрительной гимнастики.

#### **1. Рекомендации к выполнению зрительной гимнастики.**

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

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 и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться.

При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:

1. Упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения.
2. Начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Между упражнениями полезно часто поморгать глазами.
4. Продолжительность первых занятий — 2 минуты, затем ее следует постепенно довести до 8-10 минут. Частота занятий — 2 раза в день.
5. Упражнения следует выполнять без очков.

#### **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 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах и начальной школе. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.
3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

## **2. Варианты реализации зрительных гимнастик.**

### **Зрительная гимнастика со стихами.**

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

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

### Зрительная гимнастика с опорными метками:

в различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуется в разных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

### Зрительная гимнастика с индивидуальными офтальмотренажерами

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

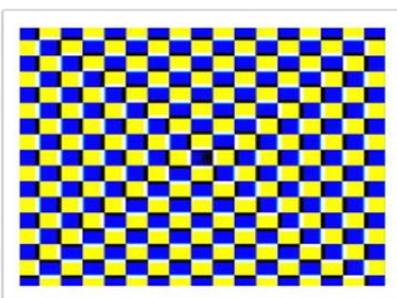
### Зрительная гимнастика с настенными и потолочными офтальмотренажерами

*-Потолочные офтальмо тренажеры* — это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей (большого размера офтальмотренажёр рисуется на потолке). Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».

*-Настенные офтальмотренажеры* представлены виде схем, размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

### 3. Электронные зрительные гимнастики.

Одним из новейших вариантов использования зрительных гимнастик является электронная физминутка. Её цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения.



#### 4. Структура и последовательность выполнения зрительной гимнастики.

1. Блок - восстановление кровообращения, релаксационные	
Вариант 1	Вариант 2
<b>Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости (питания глаза)</b> <i>Упражнения выполняются без очков, не менее 6 раз</i>	<b>Упражнения на расслабление мускулатуры глаза (не относится к понятию «гимнастика»)</b> <i>Упражнения выполняются без очков</i>
<b>2. Блок – упражнения на активизацию и укрепление глазодвигательных мышц</b>	
<i>Упражнения выполняются без очков с открытыми глазами, сидя или стоя</i>	
<b>3. Блок – упражнения на тренировку аккомодации</b>	
<i>Упражнения выполняются без очков с открытыми глазами, стоя или сидя</i>	

#### Литература

1. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2016 г. – 224 с.
2. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
3. Панков, О. П. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. Панков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
4. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
5. Подугольникова, Т. А. Развитие способности к зрительному поиску и локализации объектов с помощью компьютерной программы «Цветок» у детей дошкольного возраста с функциональными нарушениями бинокулярного зрения / Т. А. Подугольникова, Е. А. Козлова, М. Ф. Носова, Н. В. Самохин // Дефектология. – 2007. – № 7. – С. 67–76.

#### Тема 5. Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования

##### Вопросы

1. Школьные факторы риска (ШФР), их характеристика.
2. Рациональная организация урока (занятия).
3. Видеоэкологическая среда учреждения образования.
4. Организация двигательного режима на уроке (коррекционном занятии).

##### 1. Школьные факторы риска (ШФР), их характеристика.

##### К числу основных школьных факторов риска относят:

- 1) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса (режим, проветривание, освещенность и т.д.);

- 2) стрессовая педагогическая тактика;
- 3) интенсификация учебного процесса;
- 4) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- 5) провалы в существующей системе физического воспитания;
- 6) отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения и т.п.).
- 7) функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 8) массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**2. Рациональная организация урока (занятия)** – важная составная часть здоровьесбережения ребёнка. При построении урока следуем гигиеническим критериям рациональной организации урока (занятия). *Соблюдаем плотность урока* в диапазоне от 60% до 80%, используем не более 4-7 различных видов учебной деятельности при средней продолжительности каждого не более 10 минут. Число *использованных видов преподавания* (словесного, наглядного, самостоятельные работы и др.) не более трёх при чередовании не позже, чем через 10 – 15 минут. При *применении ТСО* руководствуемся гигиеническими нормами. Чередуем *позы учащихся*, корректируем их в соответствии с видом работы, следим за посадкой. Чем естественнее поза ребёнка на уроке, тем менее напряжён ученик, что говорит о его психологическом комфорте, а это – важнейшее условие предупреждения утомляемости. *Психологический климат* на уроке, где преобладают положительные эмоции, оказывает позитивное воздействие на здоровье детей. Я помню, что у 21% моих детей за плечами лечение у невропатолога. Существующая статистика просто ужасает: из 100 неврозов у школьников 1-8 классов 2/3 возникают по вине педагогов (по информации Минздрава РФ). Обязательным условием урока является проведение *2-3 эмоциональных разрядок*, способствующих развитию эмоционально – волевой сферы, и *2 физкультминутки* различных видов (танцевально-ритмических, физкультурно-спортивных, двигательных-речевых, познавательных). Упражнения, включённые в физкультминутки, помогают сбросить негативную энергию (раздражение, тревожность) и способствуют формированию уверенности в себе.

### **3. Видеоэкологическая среда учреждения образования**

Учитывается психологическое воздействие цвета на ребёнка:

- белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;
- чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;
- красный – возбуждает, раздражает;
- голубой – ухудшает настроение;
- зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

- жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.
- коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

#### **4. Организация двигательного режима на уроке (коррекционном занятии).**

*Средства двигательной активности:*

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки);
- физические упражнения без предметов;
- танцевальные упражнения (подготовительные танцевальные упражнения; музыкальное сопровождение);
- физкультминутки и подвижные перемены;
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;
- гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и нарушений осанки, для тренировки зрительного анализатора);
- самомассаж.

*Виды физкультминуток:*

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения для мобилизации внимания;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика

*Рекомендации по окончанию урока (занятия)*

Заканчивать работу:

- «выбрасыванием» усталости;
- «умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;
- потягиванием.

#### **Литература**

1. Гарипова, С.Р., Кириенко, М.В. Влияние видеозрительной среды интерьера на психологические характеристики учащихся / С.Р. Гарипова, М.В. Кириенко // Экология человека. – 2003. – №4. – С. 54-56.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич, В.В. Радыгина, И.Ю. Евдокимова и др. – Минск: БГПУ, 2009. – 196 с.
3. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
4. Наumenко, Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : метод. пособие / Ю. В. Наumenко. – М. : Глобус, 2010. – 256 с.
5. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Планы практических занятий

#### Практическое занятие 1

**Тема:** «Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста»

#### Вопросы для обсуждения

1. Какие задачи решает диспансерное динамическое наблюдение за состоянием органа зрения, кто его реализует, в чем значение данной процедуры?
2. Что входит в комплекс мероприятий охраны детского зрения.

#### Задания

1. Подготовьте информационные проекты о мероприятиях по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста.

*Тематика информационных проектов*

1. Защита глаз от повреждений и травм
2. Соблюдение предписаний врача-офтальмолога в учреждении образования и дома
3. Гигиена зрения дошкольников и младших школьников
4. Соблюдение режима дня как средство охраны зрения дошкольников и младших школьников
5. Соблюдение правил организации зрительной работы в учреждении образования и дома
6. Правила просмотра телевизора, работы на компьютере.
7. Питание для глаз
8. Использование природных факторов с целью охраны зрения

**Информационные проекты представляются в виде презентации.**

2. Заполните таблицу «Средства охраны и развития зрения у детей»

<i>Средства охраны и развития зрения у детей</i>	<i>Цель применения</i>	<i>Виды</i>
Расслабление зрительной мускулатуры (релакс)		
Зрительная гимнастика (специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами)		
Зрительный тренинг (специальные тренировочные игры и упражнения)		

## Литература

1. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
2. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.
3. Чиа М., Левански Р.Т. Идеальное зрение: Методы естественного восстановления зрения / Перев. с англ. – М. : ООО Книжное издательство «София», 2017. – 256 с.

## Практическое занятие 2

**Тема:** «Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе»

### Вопросы для обсуждения

1. Цель и задачи применения здоровьесберегающих систем В.Ф. Базарного, О. Панкова. Основные элементы системы В.Ф. Базарного, О. Панкова, возможности их использования в коррекционно-образовательном процессе.
2. Цель и задачи применения методик Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглына, их основные элементы, возможности использования в коррекционно-образовательном процессе.

### Задания

1. Подготовьте информационно-методические проекты.

*Тематика информационно-методических проектов*

#### **Система В.Ф. Базарного**

1. Использование системы сенсорных и моторных тренажей (интегральная Схема Универсальных Символов (СУС) в коррекционно-образовательном процессе (схема универсальных сенсорных символов, схемы зрительно-двигательных траекторий).
2. Использование сенсорно-дидактических и сенсорно-поисковых тренажеров в коррекционно-образовательном процессе (сенсорные кресты, зрительные метки).
3. «Экологический букварь» как полифункциональное образовательное и коррекционно-развивающее средство.
4. Активизация учебно-познавательных способностей с помощью «произвольных ритмов телесных усилий» в процессе коррекционных занятий.
5. «Пальцевые прописи», «художественно-образные экологически чистые прописи» как полифункциональное образовательное и коррекционно-развивающее средство.

#### **Система О.П. Панкова**

6. Упражнения со светом и игры с цветом, возможности использования коррекционно-образовательном процессе.
7. Использование тренировочных кроссвордов и лабиринтов для глаз в коррекционно-образовательном процессе.

8. Упражнения с текстами, имеющими разную величину шрифта, возможности их использования в коррекционно-образовательном процессе.

**Методики Э.С. Аветисова, Г.Г Демирчогляна**

9. Использование авторской методики Э.С. Аветисова в работе по охране и развитию зрения у детей.

10. Использование авторской методики Г.Г. Демирчогляна в работе по охране и развитию зрения у детей.

**Информационные проекты представляются в виде презентации и защищаются на практическом занятии.**

### **Литература**

1. Брошюры. Часть I «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 41 с.

2. Брошюры. Часть III «Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 31 с.

3. Брошюры. Часть IV «Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий».

В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 40 с.

4. Брошюры. Часть VI «Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически чистых прописей». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 71 с.

5. Здоровьесберегающая методика образования. Базарный В. Ф.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=25&v=32BwfeEoFKw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=32BwfeEoFKw)

<https://yandex.by/video/search?filmId=17034957020226246706&text=Система%20В.Ф.%20Базарного>

6. Демирчоглян Г.Г. Детское зрение. Практические советы по профилактике близорукости у детей. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998. – 160 с.

7. Панков О. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. П. Пнков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.

8. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О.С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.

### **Практическое занятие 3**

**Тема:** «Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе»

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Цель и задачи применения здоровьесберегающих систем В.Ф. Базарного, О. Панкова. Основные элементы системы В.Ф. Базарного, О. Панкова, возможности их использования в коррекционно-образовательном процессе.

2. Цель и задачи применения методик Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглына, их основные элементы, возможности использования в коррекционно-образовательном процессе.

### Задания

1. Заполните таблицу «Применение в образовательном процессе здоровьесберегающих систем и методик охраны, улучшения и восстановления зрения».

Название дидактического средства, приема, упражнения (методики \ технологии), кем разработано, краткое описание	Цель применения	Целевая группа	Оборудование / примечания
<b>Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного</b>			
<b>Режим смены динамических поз</b>	профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения (близорукости)	учащиеся всех возрастных групп	специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью
<b>Сенсомоторные тренажи:</b> - система универсальных символов	гармонизация ритмов глаза и руки (профилактика моторного хаоса зрительного сканера)		
- автоматизированная система тренажа «Бегущие огоньки»	расслабление мышечного аппарата глаза, профилактика (снятие) мышечного спазма в области шейно-плечевого отдела позвоночника		
- зрительно-двигательные траектории - сенсорно-поисковый тренаж (зрительные метки)	упражнение мышечно-телесной и зрительной координации, перевод зрения в режим дальнего видения		
- сенсорно-дидактический тренаж	перевод зрения в режим дальнего видения, тренировка зрительной мускулатуры		
<b>Экологический букварь</b>	расширение зрительных горизонтов, развитие целостного чувственно-образного восприятия, мышления, речи, воображения		
<b>Произвольные ритмы телесных усилий</b> - самоуправляемый	стимуляция психомоторных и речемоторных функций,	учащиеся всех возрастных групп	отрабатывается в трех режимах: - ближнего зрения

шаговый ритм - кистевые и голеностопные ритмические усилия - энергичные ритмические повороты головы - рукотворческие трудовые ритмы	повышение скорости восприятия, развитие зрительной памяти		- дальнего зрения - с использованием метрических, в том числе напольных шагово-метрических сеток
<b>Пальцевые прописи</b> <b>Экологически чистые прописи</b>	развитие свободы пластического жеста руки, зрительно-тактильной координации (глазомера)		
<b>Технология О.П. Панкова</b>			
<b>Упражнения со светом</b> - цветовой душ (рассматривание картин) - волшебный фонарик (лампа с цветными ф-ми)	подпитка энергией цвета: длинноволновая часть – активизация. Возбуждение, коротковолновая часть - восстановление		
<b>Упражнения с цветом</b> - фейерверк - новогодняя елка (мигающие огоньки)	улучшает кровоснабжение глаза, его питание и очищение		
<b>Тренировочные «лабиринты для глаз»</b> <b>Схемы движения глаз</b>	тренирует пластичность и скоординированность движений различных мышц глаз		
<b>Зрительные кроссворды</b>	тренирует пластичность и скоординированность движений различных мышц глаз, фиксацию		
<b>Упражнения с текстами, имеющими разную величину шрифта</b>	тренировка зрения		
<b>Методика Э.С. Аветисова</b>			
<b>Зрительная гимнастика</b> 3 блока упражнений: 1) для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости 2) для укрепления глазодвигательных мышц 3) для улучшения аккомодации	профилактика негативных последствий высоких нагрузок на зрительную систему, профилактика близорукости		
<b>Методика Г.Г. Демирчогляна</b>			
<b>Оздоровительный комплекс упражнений для глаз «зрительная</b>			

<p><b>гимнастика»</b> (для детей младшего среднего школьного возраста)</p> <p>1) упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности</p> <p>2) упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологлазных мышц</p> <p>3) аккомодационный комплекс</p> <p>4) дополнительный релаксационный комплекс</p>			

2. Разработайте фрагмент конспекта урока (коррекционного занятия), с включением здоровьесберегающих элементов (дидактических средств, приемов, упражнений и др.). В конспекте укажите учебный предмет (вид коррекционного занятия), возраст детей (дошкольный возраст (группа), школьный возраст (класс)), тему, цель и задачи, оборудование урока (коррекционного занятия). Фрагмент конспекта содержит краткое содержание этапа урока (коррекционного занятия), в том числе содержание работы с использованием здоровьесберегающих элементов.

2. Изучите презентацию «Улучшение зрения: система У. Бейтса», отработайте перед зеркалом все релаксационные упражнения из этой системы. Подумайте, какие упражнения можно применять в работе с дошкольниками и младшими школьниками и почему? Подготовьте для презентации на практическом занятии 2 упражнения.

### **Литература**

1. Брошюры. Часть I «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 41 с.
2. Брошюры. Часть III «Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 31 с.
3. Брошюры. Часть IV «Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 40 с.

4. Брошюры. Часть VI «Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически чистых прописей». В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 71 с.
5. Здоровьесберегающая методика образования. Базарный В. Ф.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=25&v=32BwfeEoFKw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=32BwfeEoFKw)  
<https://yandex.by/video/search?filmId=17034957020226246706&text=Система%20В.Ф.%20Базарного>
6. Демирчоглян Г.Г. Детское зрение. Практические советы по профилактике близорукости у детей. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998. – 160 с.
7. Панков О. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. П. Пнков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
8. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О.С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.

#### Практическое занятие 4

**Тема:** «Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения»

#### Вопросы для обсуждения

1. Какие задачи решает зрительная гимнастика?
2. Назовите этапы зрительной гимнастики.
3. Зрительная гимнастика предполагает работу с глазными мышцами. Назовите мышцы глаза, продемонстрируйте их работу.

#### Задания

1. Подберите две зрительных гимнастики со стихами (для дошкольников и младших школьников). Проанализируйте, на какие мышцы глаза они направлены, уточните: данные упражнения расслабляют или тренируют мышцы глаза. Задание выполните в форме таблицы.

<i>Содержание гимнастики</i>	<i>На какие мышцы направлена</i>	<i>Характер работы мышц</i>
Гимнастика для дошкольников (текст)		
Гимнастика для младших школьников (текст)		

2. Просмотрите видео выполнения зрительной гимнастики детьми дошкольного возраста [3, 4, 5]. Определите, сколько видов работы в каждом комплексе. Определите, к какой группе средств относятся данные виды работы (релакс, гимнастика), какие задачи решают упражнения зрительной гимнастик. Подумайте, правильно ли дети выполняют все упражнения.
3. Подберите упражнения зрительной гимнастики на глазодвигательные мышцы, по 2 упражнения на каждый вид движения глаз.

Виды движения глаз	Упражнения зрительной гимнастики
1. Простые движения глаз	
2. Движения глаз по траектории	
3. Произвольные движения глаз по инструкции	

*На практическом занятии студенты демонстрируют выполнение упражнений зрительной гимнастики.*

### Литература

1. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2016 г. – 224 с.
2. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
3. Зрительная гимнастика «В гостях у Винни-пуха»  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=54&v=bWSvh9pLHI8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=bWSvh9pLHI8)
4. Зрительная гимнастика  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=fy4K0I1XaQ4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=fy4K0I1XaQ4)
5. Зрительная гимнастика  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=4CyaQ-BJGx0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=4CyaQ-BJGx0)

### Практическое занятие 5

**Тема:** «Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования»

#### Вопросы для обсуждения

1. Основные составляющие здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования по охране и развитию зрения.
2. Требования к режиму учебной работы и отдыха, дозировкам нагрузки, организации двигательного режима на занятиях, в перерывах между занятиями.
3. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного, О.Б. Панкова, У. Бейтса, а также других здоровьесберегающих элементов.

#### Задания

1. Составьте памятки для воспитателей дошкольного образования и учителей начальных классов, в которой будут отражены требования к режиму учебной работы и отдыха, дозировкам нагрузки, организации двигательного режима на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Посмотрите видео урока, выполните анализ данного урока с позиции использования средств охраны и развития детского зрения (*задание выполняется на практическом занятии*).
3. Посмотрите видео коррекционного занятия, выполните анализ данного занятия с позиции использования средств охраны и развития детского зрения (*задание выполняется на практическом занятии*).

## Литература

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич, В.В. Радыгина, И.Ю. Евдокимова и др. – Минск: БГПУ, 2009. – 196 с.
2. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей / О. С. Капылова. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
3. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : метод. пособие / Ю. В. Науменко. – М. : Глобус, 2010. – 256 с.
4. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.

## План лабораторного занятия

### Лабораторное занятие 1

**Тема:** «Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения»

### Вопросы

1. Средства охраны и развития зрения у детей: зрительная гимнастика (релаксационная и тренировочная) на основе специальных компьютерных программ.
2. Электронные зрительные гимнастики.

### Задания для самостоятельной работы

1. Изучите доклад «Обзор компьютерных программ для лечения амблиопии и косоглазия», ответьте на следующие вопросы:
  - какие существуют преимущества работы с компьютерными программами?
  - какие диагностические и аппаратно-программные комплексы используются для лечения и развития зрения у детей? *(заполните таблицу)*

Название диагностического, аппаратно-программного комплекса для лечения и развития зрения у детей	Перечень программ, входящих в состав диагностического, аппаратно-программного комплекса для лечения и развития зрения у детей
1. Программы фирмы «Астроинформ» авт.Белозеров А.Е., Шапиро В.М. г. МОСКВА	
2.	Чибис      Спак Клинок      Краб Цветок      Карусель Дискотека      Охота Кодинг

3. Аппаратно-программный комплекс «КАПБИС» авт. Елков В.А., Российский научно-исследовательский кинофотоинститут, НИИ им. Гельмгольца	
--	--

2. Охарактеризуйте компьютерные программы, признанные наиболее эффективными для лечения и развития зрительного восприятия у детей? (*заполните таблицу*) при выполнении задания используйте доклад «Обзор компьютерных программ для лечения амблиопии и косоглазия», презентацию «Развитие зрительного восприятия средствами ИКТ».

Перечень компьютерных программ	Основное функциональное назначение компьютерных программ в процессе развития зрительного восприятия (расширение поля зрения, повышение скорости зрительного поиска, развитие способности к центральной фиксации, развитие способности к фиксации подвижных объектов, развитие способности к пространственной локализации объектов, упражнение глазодвигательных функций, развитие бинокулярного зрения, тренировка аккомодации) <i>выберите нужное</i>
Плеоптика 2+ (Тир, Льдинка, Крестики, Галактика)	Тир - Льдинка - Крестики - Галактика -
Цветок	
Клинок	упражнение глазодвигательных функций, развитие бинокулярного зрения
Чибис	
Краб	развитие бинокулярного зрения тренировка аккомодации
Спак	
Дискотека	
Релакс	тренировка аккомодации

3. Отберите программы, обеспечивающие тренировку аккомодации. Найдите описание этих программ в интернете, составьте их более подробную характеристику. Объясните, какой эффект может дать тренировка аккомодации.

### Практические задания

1. Ознакомьтесь с пакетом специальных компьютерных программ для расслабления и тренировки зрения (ресурсы лаборатории «Образование без границ»). Проведите тренировочные упражнения с помощью компьютерных программ.

*Занятия проводятся в учебной лаборатории по развитию информационных технологий в специальном образовании «Образование без границ».*

### **Литература**

1. Давлетбаева, Д. Р. Программы для глаз на компьютере / Д. Р. Давлетбаева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://etoglaza.ru/trenirovki/kompyuternye-programmy-dlya-zreniya.html>. – Дата доступа : 20.02.2018.
2. Подугольникова, Т. А. Развитие способности к зрительному поиску и локализации объектов с помощью компьютерной программы «Цветок» у детей дошкольного возраста с функциональными нарушениями бинокулярного зрения / Т. А. Подугольникова, Е. А. Козлова, М. Ф. Носова, Н. В. Самохин // Дефектология. – 2007. – № 7. – С. 67–76.
3. Фартушинский, Р. Компьютерная программа «Цветок» для лечения амблиопии у детей / Р. Фартушинский. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://zrenieostro.com/blog/poleznye-programmy/kompyuternaya-programma-cvetok-dlya-lecheniya-ambliopii-u-detej.html>. – Дата доступа : 26.07.2018.

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования»

1. Основные зрительные функции человека, динамика их развития.
2. Функции центрального зрения, особенности зрительного восприятия при их нарушении.
3. Функции периферического зрения, особенности зрительного восприятия при их нарушении.
4. Ограничения жизнедеятельности, возникающие у детей при нарушении основных функций зрения.
5. Глазные заболевания у новорожденных.
6. Глазные заболевания у дошкольников.
7. Глазные заболевания у школьников.
8. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению нарушений зрения у детей.
9. Признаки нарушения зрения у детей.
10. Средства охраны и развития зрения у детей (природные факторы).
11. Средства охраны и развития зрения у детей (зрительная гимнастика: релаксационная).
12. Средства охраны и развития зрения у детей (релаксационная зрительная гимнастика).
13. Средства охраны и развития зрения у детей (тренировочная зрительная гимнастика).
14. Средства охраны и развития зрения у детей (массажи).
15. Средства охраны и развития зрения у детей (специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами: дидактическими, электронными).
16. Комплексная зрительная гимнастика, структура и правила проведения.
17. Зрительная гимнастика по системе Э.С. Аветисова.
18. Применение здоровьесберегающей системы В.Ф. Базарного в системе работы по охране и развитию зрения у детей (схемы универсальных символов, траектории, зрительные метки, сенсорные кресты).
19. Применение здоровьесберегающей системы В.Ф. Базарного в системе работы по охране и развитию зрения у детей (экологический букварь, произвольные ритмы телесных усилий, художественно-образные прописи).
20. Общее физическое и психическое расслабление (пассивное и динамическое) по системе У. Бейтса и О. Хаксли.
21. Тренировка зрения (траектории, схемы, лабиринты) по системе О. Панкова.
22. Примерная модель здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования по охране и развитию зрения.
23. Видеоэкологическая среда учреждения образования.
24. Введение здоровьесберегающих элементов, обеспечивающих охрану и развитие зрения в общеобразовательный урок.

25. Введение здоровьесберегающих элементов, обеспечивающих охрану и развитие зрения в коррекционное занятие.

### **Задания для проверки уровня сформированности академических и профессиональных компетенций**

1. Познакомьтесь с предложенными упражнениями зрительной гимнастики, проанализируйте, на какие мышцы глаза они направлены, уточните, данные упражнения расслабляют или тренируют мышцы глаза.
2. Проясните правильное выполнение зрительного расслабления: физического, физического с термоэффектом.
3. Проясните правильное выполнение зрительного расслабления: психического пассивного, психического динамического.
4. Подберите и проясните правильное выполнение упражнений зрительной гимнастики, обеспечивающих тренировку глазодвигательной мускулатуры.
5. Подберите и проясните правильное выполнение упражнений зрительной гимнастики, обеспечивающих тренировку функции аккомодации.
6. Объясните и проясните правильное выполнение упражнений с СУС (технология В.Ф. Базарного).
6. Объясните и проясните правильное выполнение упражнений на основе зрительно-двигательных траекторий (технология В.Ф. Базарного).
7. Объясните и проясните правильное выполнение упражнений с использованием сенсорно-дидактических тренажеров (технология В.Ф. Базарного).
8. Объясните и проясните правильное выполнение зрительно-поисковых упражнений с использованием «Экологического букваря» (технология В.Ф. Базарного).
9. Объясните и проясните правильное выполнение упражнений с использованием лабиринтов (технология О.П. Панкова).
10. Объясните и проясните правильное выполнение упражнений с использованием кроссвордов (технология О.П. Панкова).
11. Объясните основные правила выполнения зрительной гимнастики, составьте памятку для педагога.
12. Предложите приемы улучшения визуальной среды школы (видеоэкология).
13. Выполните анализ здоровьесберегающего урока с позиции использования средств охраны и развития детского зрения.
14. Выполните анализ коррекционного занятия с позиции использования средств охраны и развития детского зрения.

## **Методический проект «Конспект здоровьесберегающего урока (коррекционного занятия)»**

**1. Подготовка проекта.** Методический проект состоит из двух частей: научно-методической и учебно-методической. **Научно-методическая часть** включает в себя краткое описание:

- 1) здоровьесберегающей среды класса (кабинета);
- 2) здоровьесберегающих элементов (дидактических средств, приемов, упражнений, в том числе на основе ИКТ и др.), которые будут внедряться в образовательный процесс и будут использованы при разработке конспекта.

Описание здоровьесберегающих элементов оформляется в виде таблицы. В таблице каждый здоровьесберегающий элемент описывается в соответствии с заданным планом (см. Приложение)

Научно-методическая часть готовится на основе изучения литературных источников. Завершается научно-методическая часть списком использованной литературы, оформленной по требованиям. Объем научно-методической части не более 2 страниц.

**Учебно-методическая часть** представляет собой «Конспект здоровьесберегающего урока (коррекционного занятия)». Учебно-методическая часть оформляется и прикладывается к научно-методической.

**2. Защита проекта** осуществляется на итоговом занятии. Результаты работы над проектом учитываются при проведении итоговой аттестации по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования». Текст проекта (научно-методическая часть, учебно-методическая часть) в оформленном распечатанном виде **сдается преподавателю на проверку за 10 дней до даты защиты. Защита проекта** предполагает использование презентации. В процессе защиты студентам будет предложено продемонстрировать образцы работы с метками, офтальмотренажерами, выполнить упражнения зрительной гимнастики и т.д.

**3. Оценка методического проекта** осуществляется на основе следующих критериев: полнота и четкость описания здоровьесберегающих элементов; качество информационного поиска; четкость и доступность представления конспекта урока (коррекционного занятия); понимание возможностей применения идей здоровьесбережения в образовательном процессе; умение приложить к конкретному виду образовательной деятельности; умение технически правильно применять дидактические средства; умение технически правильно выполнять упражнения зрительной гимнастики, работать с офтальмотренажерами, метками и т.д.

### **Методические рекомендации по подготовке проекта «Конспект здоровьесберегающего урока (коррекционного занятия)»**

Подготовьте развернутый конспект урока (коррекционного занятия) с включением здоровьесберегающих элементов в соответствии с требованиями (см. Приложение). При подготовке конспекта студент сам выбирает форму работы

(урок или коррекционное занятие). В соответствии с выбранной формой определяет:

- учебный предмет (вид коррекционного занятия)
- возраст детей (дошкольный возраст (группа), школьный возраст (класс))
- тему, цель и задачи, оборудование урока (коррекционного занятия)
- структуру урока (коррекционного занятия).

При подготовке проекта студент определяет набор здоровьесберегающих элементов, которые будут им использованы в образовательном процессе, продумывает их описание и методику применения. Необходимо продумать (зарисовать или подобрать иллюстрации дидактических средств, которые будут использованы на уроке: зрительные метки, зрительные тренажеры и т.д.).

## Приложение

### Конспект урока (коррекционного занятия) с включением здоровьесберегающих элементов

1. Разработайте конспект урока (коррекционного занятия), с включением здоровьесберегающих элементов (дидактических средств, приемов, упражнений и др.). В конспекте укажите учебный предмет (вид коррекционного занятия), возраст детей (дошкольный возраст (группа), школьный возраст (класс)), тему, цель и задачи, оборудование урока (коррекционного занятия). Конспект структурируется в соответствии с принятой структурой урока (коррекционного занятия), содержит краткое содержание каждого этапа, в том числе содержание работы с использованием здоровьесберегающих элементов. Рекомендуется в содержании урока применить **не менее четырех** здоровьесберегающих элементов, в том числе, из разных систем (использовать не менее двух авторских систем).

2. К конспекту урока приложите «пояснительную записку», раскрывающую содержание работы по охране и развитию зрения воспитанников /обучающихся на уроке (коррекционном занятии). Оформите «пояснительную записку» в виде таблицы. «Пояснительная записка» распечатывается на отдельном листе.

Методический проект имеет своей целью подготовить студентов к активному внедрению в образовательный процесс современных дидактических средств и технологий, направленных на охрану и развитие зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста.

<b>Пояснительная записка</b>	
<i>1. Название дидактического средства, приема, упражнения</i>	
Краткое описание	
Изображение (картинка)	
Цель применения	

Особенности применения	
Кем разработано	
2. Название дидактического средства, приема, упражнения	
3. Название дидактического средства, приема, упражнения	
4. Название дидактического средства, приема, упражнения	

*В пояснительной записке дается описание каждого, использованного в конспекте здоровьесберегающего элемента.*

### **Методический проект «Комплекс зрительной гимнастики»**

**1. Подготовка проекта.** Методический проект состоит из двух частей: научно-методической и учебно-методической. **Научно-методическая часть** включает в себя подробное описание:

- целевой группы для данного комплекса зрительной гимнастики;
- продолжительности зрительной гимнастики;
- цели зрительной гимнастики;
- блоков (этапов) зрительной гимнастики;
- упражнений зрительной гимнастики из авторских систем.

Научно-методическая часть готовится на основе изучения литературных источников и оформляется в форме таблицы (см. Приложение). В конце приводится список использованной литературы, оформленный по требованиям.

**Учебно-методическая часть** представляет собой комплекс зрительной гимнастики для дошкольного возраста и комплекс зрительной гимнастики для школьного возраста. Учебно-методическая часть оформляется в форме таблицы вместе с научно-методической частью (см. Приложение).

**3. Защита проекта** осуществляется на итоговом практическом занятии. Результаты работы над проектом учитываются при проведении итоговой аттестации по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования». Текст проекта (научно-методическая часть, учебно-методическая часть) в оформленном распечатанном виде **сдается преподавателю на проверку. Защита проекта** будет проходить на занятии. В процессе защиты студентам будет предложено продемонстрировать выполнить упражнения зрительной гимнастики.

**4. Оценка методического проекта** осуществляется на основе следующих критериев: полнота представления вопроса; качество информационного поиска; четкость и доступность изложения материала; понимание возможностей применения идей в образовательном процессе; оформление проекта; умение объяснить свои действия; умение технически правильно выполнять упражнения зрительной гимнастики, работать с офтальмотренажерами, метками и т.д.

**Методические рекомендации по подготовке проекта «Комплекс зрительной гимнастики»**

Разработайте два комплекса зрительной гимнастики. Комплекс зрительной гимнастики должен включать от 6 до 8 упражнений. Оценивается соответствие упражнений цели гимнастики, возрасту, а также их креативность (способность вызвать у детей интерес). Каждый комплекс представляется в виде таблицы.

Приложение

Ф.И.О. студента \_\_\_\_\_

**1. Пояснительная записка и описание комплекса зрительной гимнастики для детей дошкольного возраста**

<b>Комплекс зрительной гимнастики для детей (указать возраст, продолжительность в мин.)</b>			
1. Цель зрительной гимнастики:			
2. Блоки зрительной гимнастики			
Блок 1 (указать название блока)			
Блок 2,3 и т.д. (указать название каждого блока, количество блоков определяет и обосновывает(устно) студент)			
3. Описание содержания зрительной гимнастики			
Блок 1. <i>Название</i>			
Название упражнения	Задача упражнения	Из какой авторской системы / методики	Основные правила выполнения*
Упр. 1. <i>название</i>			
Упр. 2 и т.д.			
Блок 2, 3 т.д. <i>Название</i>			
Упр. 1. <i>название</i>			
Упр. 2 и т.д.			

**2. Пояснительная записка и описание комплекса зрительной гимнастики для детей школьного возраста**

<b>Комплекс зрительной гимнастики для детей (указать возраст, продолжительность в мин.)</b>			
1. Цель зрительной гимнастики:			
2. Блоки зрительной гимнастики			
Блок 1 (указать название блока)			
Блок 2,3 и т.д. (указать название каждого блока, количество блоков определяет и обосновывает(устно) студент)			

3. Описание содержания зрительной гимнастики			
Блок 1. <i>Название</i>			
Название упражнения	Задача упражнения	Из какой авторской системы / методики	Основные правила выполнения*
Упр. 1. <i>название</i>			
Упр. 2 и т.д.			
Блок 2, 3 т.д. <i>Название</i>			
Упр. 1. <i>название</i>			
Упр. 2 и т.д.			

\**Раздел основные правила выполнения включает в себя описание:*

- исходной позиции (сидя, стоя; в очках, без очков)
- инструкции к выполнению упражнения
- какие дополнительные материалы используются
- на что обращать внимание в процессе упражнения
- сколько раз выполнять упражнение

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ****Учебная программа учебной дисциплины**КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе БГПУ  
Зеленкевич В.М.  
18.05.2016  
Регистрационный № УД-28-05-140 уч.

**ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине (по выбору студента) для специальностей:

- 1-03 03 01 Логопедия
- 1-03 03 06 Сурдопедагогика
- 1-03 03 07 Тифлопедагогика
- 1-03 03 08 Олигофренопедагогика

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени и учебного плана по специальности 1-03 03 07 «Тифлопедагогика» (утв. 30.08.2013 № 87)

СОСТАВИТЕЛИ:

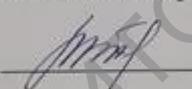
С.Е. Гайдукевич, доцент кафедры тифлопедагогики Института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой тифлопедагогики  
(протокол № 5 от 08.12.2016 г.)

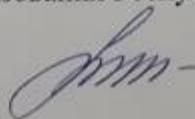
Заведующий кафедрой  О.В. Даливеля

Советом факультета специального образования протокол № 4 от 21.12.2016 г.

Председатель  В.В. Хитрюк

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист УМУ БГПУ



А.В. Виноградова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина по выбору «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» предназначена для студентов педагогических вузов, обучающихся по специальностям: 1-03 03 01 «Логопедия», 1-03 03 06 «Сурдопедагогика», 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика», является специальной учебной дисциплиной, обеспечивающей подготовку студентов к активной здоровьесберегающей деятельности, к использованию в образовательном процессе современных технологий и средств охраны и развития зрения, в том числе специализированных компьютерных программ, известных авторских методик.

В современных условиях организации жизнедеятельности человека зрение является наиболее уязвимой функцией. Постоянная работа в режиме ближнего зрения, потребность в наложении ритмов глаза и руки приводят к перенапряжению мышечно-моторной системы тела, истощению энергетического потенциала, а также различным временным и постоянным психогенным расстройствам. У детей с особенностями психофизического развития, на фоне общей соматической ослабленности, снижения психической активности данные состояния проявляются постоянно и требуют профилактического сопровождения. С помощью специальных техник и упражнений можно развивать зрительную мускулатуру глаза, улучшать зрительную и зрительно-моторную координацию, повышать скорость ориентации в пространстве, расширять зрительные горизонты, обеспечивать физическое и психическое расслабление.

**Основная цель курса** – сформировать профессиональные компетенции учителя-дефектолога в сфере охраны и развития зрительного восприятия детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Задачи курса:**

1. Сформировать представление о функциональных особенностях зрения и зрительного восприятия детей дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе с особенностями психофизического развития.
2. Познакомить с системой мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Сформировать представление об образовательной среде учреждения образования, обеспечивающей охрану и развитие зрения, умение ее организовывать и поддерживать.
4. Познакомить с методиками улучшения и восстановления зрения, сформировать умения проводить зрительную гимнастику и применять офтальмотренажеры в образовательном процессе.
5. Сформировать представление о содержании и методике работы учителя-дефектолога с детьми с нарушениями (функциональными нарушениями) зрения в условиях класса интегрированного обучения и воспитания, ПКПП.

Учебная дисциплина «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» базируется на содержании учебных дисциплин

«Здоровьесберегающие технологии в специальном образовании», «Методика развития зрительного восприятия» и связана с учебными дисциплинами «Коррекционная педагогика», «Основы методики коррекционно-развивающей работы».

Программа учебной дисциплины реализуется посредством организации лекционных и практических занятий, а также в процессе самостоятельной работы студентов.

Учебная дисциплина «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» призвана обеспечивать формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к *академическим* компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

Требования к *социально-личностным* компетенциям

Студент должен:

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

Требования к *профессиональным* компетенциям

Студент должен:

Обучающая деятельность

ПК-4-О. Осуществлять оптимальный отбор и эффективно реализовывать технологии обучения.

ПК-5-О. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.

Воспитательная деятельность:

ПК-2-В. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.

ПК-7-В. Организовывать профориентацию и профконсультацию детей с особенностями психофизического развития.

Развивающая деятельность:

ПК-7-Р. Реализовывать коррекционно-развивающую работу в учреждениях образования разных типов.

Ценностно-ориентационная деятельность:

ПК-5-ЦО. Организовывать целостный педагогический процесс с учетом современных образовательных технологий и педагогических инноваций.

ПК-7-ЦО. Обеспечивать реализацию прав детей с особенностями психофизического развития в сфере образования.

Требования к компетенциям по данной учебной дисциплине находят выражение в знаниях и умениях, которыми должны овладеть студенты.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен *знать*:

- функциональные особенности зрения и зрительного восприятия детей дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе с особенностями психофизического развития;

- санитарно-гигиенические требования к организации зрительной работы детей с особенностями психофизического развития на уроках, коррекционных занятиях, в повседневной активности;
- авторские методики и технологии охраны и развития зрения;
- специальные компьютерные программы (зрительные тренажеры) и требования к их использованию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен *уметь*:

- соблюдать дозировку зрительной нагрузки при обучении детей с особенностями психофизического развития;
- выполнять упражнения зрительной гимнастики, направленные на релаксацию, питание глаз, подготовку зрительного анализатора к работе и обучать детей их правильному использованию в повседневной жизнедеятельности;
- внедрять авторские методики и технологии охраны и развития зрения в образовательный процесс (уроки, коррекционные занятия);
- использовать компьютерные программы как самостоятельное и дополнительное средство охраны и развития зрения детей с особенностями психофизического развития.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен *владеть*:

- технологией рационального использования зрения в процессе учебных занятий;
- техникой работы с разнообразными зрительными тренажерами;
- методикой организации работы детей с особенностями психофизического развития со специальными компьютерными программами.

Общее количество учебного времени, выделяемого на изучение данной учебной дисциплины по специальностям на дневной форме получения образования: 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 1-03 03 06 Сурдопедагогика 52, аудиторных 28 (14 часов лекций, 10 часов практических, 4 часа лабораторных, 24 часа самостоятельная работа); по специальностям: 1-03 03 01 Логопедия, 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика» 36 часов, аудиторных 24 (14 часов лекций, 10 часов практических, 12 часов самостоятельная работа). На заочной форме получения образования: 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 1-03 03 06 Сурдопедагогика 10 часов (6 часов лекций, 4 часа практических); 1-03 03 01 Логопедия, 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика» - б часов лекций. Итоговый контроль по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» проводится в форме зачета в седьмом семестре специальность 1-03 03 01 Логопедия, в восьмом семестре специальности: 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 1-03 03 06 Сурдопедагогика, 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и признаки нарушения зрения у детей**

Зрительное восприятие как сложная функциональная система. Основные функции зрения: острота, цветоразличение, поле зрения, светоощущение, глазодвигательная функция (бинокулярное зрение). Нарушения зрительных функций (глубокие и неглубокие) и их причины. Основные свойства зрительного образа: целостность, предметность, дифференцированность, константность, категориальность, апперцепция. Особенности развития зрительного восприятия у детей при различных нарушениях зрения. Особенности учебно-познавательной деятельности детей с нарушенным и ослабленным зрением.

### **Тема 2. Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения у детей. Понятие «первичная профилактика» – меры по охране здоровья детей, предотвращающие развитие инфекционных и системных заболеваний, способствующие созданию оптимальных гигиенических условий для зрительной работы и предупреждения повреждений органа зрения. Понятие «вторичная профилактика» – система мер по охране зрения у детей при уже возникшем заболевании глаз. Мероприятия по охране зрения у детей дошкольного и младшего школьного возраста: защита глаз от повреждений и травм, соблюдение предписаний врача, гигиена зрения (соблюдение режима дня, правил просмотра телевизора и работы с компьютером), питание глаз, использование природных факторов (солнечный свет, свежий воздух), зрительная гимнастика и тренировка. Тренировка зрения и развитие зрительного восприятия средствами информационных технологий.

### **Тема 3. Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе**

Авторские методики улучшения и восстановления зрения: У. Бейтса, О. Хаксли, О.П. Панкова, В.Ф. Базарного. Общее физическое расслабление, психическое расслабление (пассивное и динамическое) по системе У. Бейтса и О. Хаксли. Оздоровление глаз применением света от естественных источников, цвета (цветотерапия), разнообразных нагрузок (траектории, кроссворды, лабиринты и т.д.) по системе О.П. Панкова. Применение приемов самомассажа глаз и дыхательной гимнастики для усиления кровообращения в глазах. Развитие зрения с помощью здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного: использование в образовательном процессе сенсорных тренировок (схема универсальных символов, бегающие огоньки, сенсорные кресты, зрительные метки и сенсорно-поисковые тренажеры), упражнений с «Экологическим букварем» и «Стендом пальцевых прописей».

#### **Тема 4. Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения**

Содержательные блоки зрительной гимнастики, последовательность их реализации. Основные правила выполнения зрительной гимнастики. Нетрадиционные техники охраны и развития зрения в работе с детьми с ОПФР. Зрительная гимнастика на основе специальных компьютерных программ.

#### **Тема 5. Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования**

Школьные факторы риска нарушения зрения, их характеристика. Модели здоровьесберегающей деятельности учреждения образования. Примерная модель здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования по охране и развитию зрения. Обеспечение стандартной инфраструктуры (учебная мебель, подставки для книг, специальное оборудование, технические и дидактические средства). Видеоэкология школы и класса (формы, линии, цвета, декор, озеленение). Соблюдение правил организации зрительной учебной работы (режим, дозировка нагрузки, смена видов деятельности). Обеспечение рационального двигательного режима (физкультминутки, зрительная гимнастика, динамические паузы и подвижные перемены). Организация здоровьесберегающего урока (занятия). Проведение просветительно-воспитательной работы с детьми, система просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»**

для специальности 1-03 03 01 Логопедия  
(дневная форма получения образования)

№ темы	Название темы	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>7 семестр</b>							
<b>1</b>	<b>Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и признаки нарушения зрения у детей</b>	<b>4</b>			<b>2</b>		
1.1	Статистические данные о состоянии зрения у населения	2				3, 4, ДЗ	Тест
1.2	Картина зрительной патологии у детей разного возраста						
1.3	Неблагоприятные факторы, способствующие нарушению зрения у детей	2				3, 4, ДЗ	Устный опрос
1.4	Основные признаки нарушения зрения у детей				2		
<b>2</b>	<b>Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
2.1	Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения у детей					ДЗ	
2.2	Охрана детского зрения: особенности организации работы с дошкольниками и младшими школьниками	2	2		2	3, 4, 5	Устный опрос, решение практических задач
2.3	Средства охраны и развития зрения у детей: расслабление (релакс), зрительная гимнастика (специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами (простыми и электронными), специальные тренировочные игры и упражнения					Д6	
<b>3</b>	<b>Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
3.1	Методики улучшения и восстановления зрения Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглына. Система улучшения зрения доктора У. Бейтса	2	2		2	1, 2, 4	Решение практических задач
3.2	Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного	2	2				задач, защита

3.3	Правила отличного зрения О. Панкова				2	1, 2, 4, Д1	информационных проектов
<b>4</b>	<b>Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
4.1	Содержательные блоки зрительной гимнастики, последовательность их реализации	1	2		2	1, 2, 5, Д2, Д6, Д8	Решение практических задач, <b>защита методических проектов</b>
4.2	Основные правила выполнения зрительной гимнастики	1				1, 2, 4, Д1	
<b>5</b>	<b>Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
5.1	Школьные факторы риска (ШФР), их характеристика	1	2		2	Д5, Д7	Устный опрос, решение практических задач, защита методических проектов
5.2	Рациональная организация урока (занятия). Организация двигательного режима на уроке (коррекционном занятии)	1					
5.3	Видеоэкологическая среда учреждения образования						
<b>Зачет</b>							
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>10</b>		<b>12</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»**  
 1-03 03 07 «Тифлопедагогика» 1 03 03 08 «Олигофренопедагогика»  
 (дневная форма получения образования)

№ темы	Название темы	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>8 семестр</b>							
<b>1</b>	<b>Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и</b>	<b>4</b>			<b>2</b>		

	<b>признаки нарушения зрения у детей</b>							
1.1	Статистические данные о состоянии зрения у населения	2				3, 4, ДЗ	Тест	
1.2	Картина зрительной патологии у детей разного возраста							
1.3	Неблагоприятные факторы, способствующие нарушению зрения у детей	2				3, 4, ДЗ	Устный опрос	
1.4	Основные признаки нарушения зрения у детей							
<b>2</b>	<b>Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
2.1	Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения у детей	2	2		2	ДЗ	Устный опрос, решение практических задач	
2.2	Охрана детского зрения: особенности организации работы с дошкольниками и младшими школьниками					3, 4, 5		
2.3	Средства охраны и развития зрения у детей: расслабление (ралакс), зрительная гимнастика (специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами (простыми и электронными), специальные тренировочные игры и упражнения					Д6		
<b>3</b>	<b>Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>		
3.1	Методики улучшения и восстановления зрения Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглыана. Система улучшения зрения доктора У. Бейтса	2	2			4	Решение практических задач, защита информационных проектов	
3.2	Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного	2	2			4		
3.3	Правила отличного зрения О. Панкова					1, 2, 4, Д1		
<b>4</b>	<b>Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>		
4.1	Содержательные блоки зрительной гимнастики, последовательность их реализации	2	2			6	1, 2, 5, Д2, Д6, Д8	Решение практических задач, защита методических проектов
4.2	Основные правила выполнения зрительной гимнастики							
4.3	Нетрадиционные техники охраны и развития зрения в работе с детьми с ОПФР				2			
4.4	Зрительная гимнастика на основе специальных компьютерных программ				2		1, 2, 4, Д1	

<b>5</b>	<b>Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		
5.1	Школьные факторы риска (ШФР), их характеристика	2					Устный опрос, решение практических задач, защита методических проектов
5.2	Рациональная организация урока (занятия). Организация двигательного режима на уроке (коррекционном занятии)	2	2		4	Д5, Д7	
5.3	Видеоэкологическая среда учреждения образования					Д5, Д7	
<b>Зачет</b>							
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОХРАНА И РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»**  
 для специальности для специальностей 1-03 03 06 Сурдопедагогика  
 (дневная форма получения образования)

№ темы	Название темы	Количество аудиторных часов				Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>8 семестр</b>							
<b>1</b>	<b>Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и признаки нарушения зрения у детей</b>	<b>4</b>			<b>2</b>		
1.1	Статистические данные о состоянии зрения у населения	2				3, 4, ДЗ	Тест
1.2	Картина зрительной патологии у детей разного возраста						
1.3	Неблагоприятные факторы, способствующие нарушению зрения у детей	2				3, 4, ДЗ	Устный опрос
1.4	Основные признаки нарушения зрения у детей						
<b>2</b>	<b>Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
2.1	Система диспансерного динамического наблюдения за состоянием органа зрения у детей	2	2		2	ДЗ	Устный опрос, решение

2.2	Охрана детского зрения: особенности организации работы с дошкольниками и младшими школьниками					3, 4, 5	практических задач
2.3	Средства охраны и развития зрения у детей: расслабление (ралакс), зрительная гимнастика (специальные тренировочные упражнения с офтальмотренажерами (простыми и электронными), специальные тренировочные игры и упражнения					Д6	
<b>3</b>	<b>Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		
3.1	Методики улучшения и восстановления зрения Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчоглына. Система улучшения зрения доктора У. Бейтса	2	2		4	1, 2, 4	Решение практических задач, защита информационных проектов
3.2	Система сенсорной свободы и раскрепощения В.Ф. Базарного	2	2		4	1, 2, 4, Д1	
3.3	Правила отличного зрения О. Панкова						
<b>4</b>	<b>Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к содержанию, правила выполнения</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		
4.1	Содержательные блоки зрительной гимнастики, последовательность их реализации	2	2		6	1, 2, 5, Д2, Д6, Д8	Решение практических задач, защита методических проектов
4.2	Основные правила выполнения зрительной гимнастики				2		
4.3	Нетрадиционные техники охраны и развития зрения в работе с детьми с ОПФР			2			
4.4	Зрительная гимнастика на основе специальных компьютерных программ			2		1, 2, 4, Д1	
<b>5</b>	<b>Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6</b>		
5.1	Школьные факторы риска (ШФР), их характеристика	2					Устный опрос, решение практических задач, защита методических проектов
5.2	Рациональная организация урока (занятия). Организация двигательного режима на уроке (коррекционном занятии)	2			6	Д5, Д7	
5.3	Видеоэкологическая среда учреждения образования		2			Д5, Д7	
<b>Зачет</b>							
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2016 г. – 224 с.
2. Панков, О. П. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. Панков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
2. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : метод. пособие / Ю. В. Науменко. – М. : Глобус, 2010. – 256 с.
3. Панков, О. П. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. П. Панков. – М. : АСТ-Астрель, 2011. – 190 с.
4. Панков, О. П. Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге / О. П. Панков. – М. : АСТ-Астрель, 2011. – 443 с.
5. Чиа М., Левански Р.Т. Идеальное зрение: Методы естественного восстановления зрения / Перев. с англ. – М. : ООО Книжное издательство «София», 2017. – 256 с.

### Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Картина детской зрительной патологии. Основные факторы и признаки нарушения зрения у детей	2	Заполнить таблицу «Признаки нарушения зрения у детей»	Заполненная по предложенной форме таблица
2.	Система мероприятий по охране и развитию зрения детей дошкольного и младшего школьного возраста	2	Подберите 4 упражнения зрительной гимнастики, проанализируйте, на какие мышцы глаза они направлены; уточните, данные упражнения расслабляют или тренируют мышцы глаза	Заполненная по предложенной форме таблица
3.	Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе (У. Бейтс, Э.С. Аветисов, Г.Г. Демирчоглян)	2	Выберите тему и подготовьте групповые информационные проекты по использованию авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе	Информационный проект (мультимедийная презентация)
4.	Игры и упражнения на расслабление глаза и профилактику зрительного утомления у детей	*2	Потренируйтесь в правильном выполнении зрительного расслабления: физического, физического с термоэффектом, психического пассивного, психического динамического	Умения выполнять зрительное расслабление
5.	Применение авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе (В.Ф. Базарный, О.П. Панков)	2	Выберите тему и подготовьте групповые информационные проекты по использованию авторских методик улучшения и восстановления зрения в образовательном процессе	Информационный проект (мультимедийная презентация)
6.	Игры и упражнения на профилактику утомления и тренировку зрительной мускулатуры	*2	Потренируйтесь в правильном выполнении упражнений, обеспечивающих тренировку зрительной мускулатуры	Умения выполнять зрительную тренировку
7.	Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к составлению	*2	Подберите шесть упражнений зрительной гимнастики, определите их направленность (задачи выполнения)	Заполненная по предложенной форме таблица
8.	Зрительная гимнастика в учреждении образования: правила выполнения	*2	Отберите основные правила выполнения зрительной гимнастики, составьте памятку для педагога	Памятка по выполнению упражнений зрительной гимнастики

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
9.	Зрительная гимнастика в учреждении образования: требования к составлению и правила выполнения	2	Составьте два комплекса зрительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста	Комплексы зрительной гимнастики, описанные по предложенной форме
10.	Организация образовательного процесса с применением здоровьесберегающих элементов технологии В.Ф. Базарного и О.П. Панкова	*2	Составьте «пояснительную записку», описывающую средства работы по охране и развитию зрения воспитанников /обучающихся на уроке /коррекционном занятии	Заполненная по предложенной форме таблица
11.	Зрительная гимнастика (релаксационная и тренировочная) на основе специальных компьютерных программ	*2	Потренируйтесь в правильном выполнении упражнений электронных вариантов зрительной гимнастики	Умения выполнять зрительную тренировку на основе специальных компьютерных программ
12.	Здоровьесберегающий урок в учреждении образования: особенности организации и методики проведения	2	Подготовьте методический проект «Здоровьесберегающий урок (коррекционное занятие) в учреждении образования» на основе применения авторских методик улучшения и восстановления зрения	Методический проект
13.	Здоровьесберегающий урок в учреждении образования: особенности организации и методики проведения	**2	Выполните самоанализ Здоровьесберегающего урока / коррекционного занятия, направленного на охрану и развитие зрения воспитанников /обучающихся	Устный самоанализ урока / коррекционного занятия
Всего часов, отведенных на СРС		12 *24 **26		

**Примечание:**

\*часы, дополнительно отведенные на изучение учебной дисциплины для специальности 1-03 03 08 «Олигофренопедагогика», 1-03 03 07 «Тифлопедагогика», 03 07 «Сурдопедагогика»;

\*\* часы, дополнительно отведенные на изучение учебной дисциплины только для специальности 1-03 03 07 «Сурдопедагогика».

### **Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности**

Для текущего контроля и самоконтроля знаний и умений студентов по дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» может быть использован следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос
- тест
- решение практических задач (создание электронных средств обучения)
- защита методических проектов.

### **Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине**

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» включает:

изучение материалов лекций и рекомендованных литературных источников с последующим самоконтролем;

- подготовку таблиц и структурно-логических схем по результатам изучения теоретического материала;
- ведение терминологических словарей;
- подготовку к семинарским, практическим и лабораторным занятиям с привлечением рекомендованных литературных источников и выполнением практических методических заданий;
- решение педагогических задач;
- подготовку рефератов и эссе по выбранной теме;
- подготовку методических проектов и мультимедийных презентаций по выбранной теме;
- подготовку к тестированию, зачету.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Острота как основная функция зрения, способы определения остроты зрения у детей (таблицы Головина-Сивцева).
2. Цветощущение как основная функция зрения, исследование цветоощущения с помощью таблиц Рабкина, нарушения цветового зрения.
3. Поле зрения как основная функция зрения, нормальные границы поля зрения, патологические изменения поля зрения (скотомы, сужения периферических границ, гемианопсии).
4. Светоощущение как основная функция зрения, световая и темновая адаптация, их нарушение.
5. Бинокулярное зрение и условия его формирования.
6. Функции центрального зрения и особенности зрительного восприятия при их нарушении.
7. Функции периферического зрения и особенности зрительного восприятия при их нарушении.
8. Ограничения жизнедеятельности, возникающие у детей при нарушении основных функций зрения.
9. Мероприятия по охране детского зрения: соблюдение предписаний врача, защита глаз от повреждений и травм, питание для глаз.
10. Мероприятия по охране детского зрения: гигиена зрения, использование природных факторов оздоровления.
11. Мероприятия по охране детского зрения: правила просмотра телевизора, работы с компьютером.
12. Зрительная гимнастика: основные виды упражнений, требования к их выполнению.
13. Организация зрительной гимнастики с помощью офтальмотренажеров (схем универсальных символов, траекторий, зрительных меток).
14. Применение здоровьесберегающей системы В.Ф. Базарного в системе работы по охране и развитию зрения у детей (схемы универсальных символов, траектории, зрительные метки, сенсорные кресты).
15. Применение здоровьесберегающей системы В.Ф. Базарного в системе работы по охране и развитию зрения у детей (экологический букварь, произвольные ритмы телесных усилий, художественно-образные прописи).
16. Общее физическое и психическое расслабление (пассивное и динамическое) по системе У. Бейтса и О. Хаксли.
17. Расслабление глаза с помощью метода самомассажа.
18. Тренировка зрения (траектории, схемы, лабиринты) по системе О.Панкова.
19. Развитие зрительного восприятия средствами информационных технологий.
20. Школьные факторы риска, их характеристика
21. Модели здоровьесберегающей деятельности учреждения образования.
22. Примерная модель здоровьесберегающей деятельности современного учреждения образования по охране и развитию зрения.
23. Видеоэкологическая среда учреждения образования.

24. Организация рационального двигательного режима учащихся в учреждении образования.
25. Организация здоровьесберегающего урока (занятия).
26. Создание здоровьесберегающей среды в учреждении образования.
27. Организация и работы с детьми с нарушениями зрения дошкольного и младшего школьного возраста в условиях ПКПП.
28. Выявление предпосылок оптической дисграфии у детей с амблиопией и косоглазием дошкольного возраста.
29. Профилактика оптической дисграфии и дислексии у детей с амблиопией и косоглазием дошкольного возраста.
30. Профилактика и преодоление оптической дисграфии и дислексии у детей с амблиопией и косоглазием младшего школьного возраста.

### **Задания для проверки уровня сформированности академических и профессиональных компетенций**

1. Познакомьтесь с предложенными упражнениями зрительной гимнастики, проанализируйте, на какие мышцы глаза они направлены, уточните, данные упражнения расслабляют или тренируют мышцы глаза.
2. Продемонстрируйте правильное выполнение зрительного расслабления: физического, физического с термоэффектом.
3. Продемонстрируйте правильное выполнение зрительного расслабления: психического пассивного, психического динамического.
4. Подберите и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений зрительной гимнастики, обеспечивающих тренировку глазодвигательной мускулатуры.
5. Подберите и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений зрительной гимнастики, обеспечивающих тренировку функции аккомодации.
6. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений с СУС (технология В.Ф. Базарного).
6. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений на основе зрительно-двигательных траекторий (технология В.Ф. Базарного).
7. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений с использованием сенсорно-дидактических тренажеров (технология В.Ф. Базарного).
8. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение зрительно-поисковых упражнений с использованием «Экологического букваря» (технология В.Ф. Базарного).
9. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений с использованием лабиринтов (технология О.П. Панкова).
10. Объясните и продемонстрируйте правильное выполнение упражнений с использованием кроссвордов (технология О.П. Панкова).
11. Объясните основные правила выполнения зрительной гимнастики, составьте памятку для педагога.

12. Предложите приемы улучшения визуальной среды школы (видеоэкология).
13. Выполните анализ здоровьесберегающего урока с позиции использования средств охраны и развития детского зрения.
14. Выполните анализ коррекционного занятия с позиции использования средств охраны и развития детского зрения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ**  
 учебной программы учреждения высшего образования  
 по учебной дисциплине (по выбору студента)  
 «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» с другими  
 дисциплинами специальностей

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Коррекционная педагогика	Основ специальной педагогики и психологии	Изменений не требует	Пр. № 5 от 06.12.2016 г.
Здоровьесберегающие технологии в специальном образовании	Основ специальной педагогики и психологии	Изменений не требует	Пр. № 5 от 06.12.2016 г.
Методика развития зрительного восприятия	Тифлопедагогики	Изменений не требует	Пр. № 5 от 08.12.2016 г.
Основы методики коррекционно-развивающей работы	Тифлопедагогики	Изменений не требует	Пр. № 5 от 08.12.2016 г.

## Методические рекомендации для студентов по использованию электронного учебно-методического комплекса

*Знакомство с содержанием учебной дисциплины.* Изучите учебную программу по дисциплине. Проанализируйте тематический план (пояснительная записка), обратите внимание на общее количество часов для изучения курса, соотношение часов лекционных, практических и лабораторных занятий, оцените объем самостоятельной работы для заочного отделения. Обратите внимание на формы контроля знаний по каждой теме. Изучите список литературы (основной и дополнительной).

*Знакомство со структурой ЭУМК.* Структура учебно-методического комплекса включает в себя четыре раздела. Изучите организацию и содержание каждого раздела. Теоретический раздел содержит краткий курс лекций в соответствии с учебной программой дисциплины. Каждая лекция включает план, опорный конспект. Практический раздел содержит материалы для проведения практических и лабораторных занятий в соответствии с учебным планом. Включает вопросы и задания для самостоятельной подготовки, вопросы для обсуждения и задания для выполнения в ходе практических и лабораторных занятий. Раздел контроля знаний содержит материалы текущей и итоговой аттестации (вопросы к зачету, задания для проверки уровня сформированности академических и профессиональных компетенций, темы методических проектов и рекомендации по их выполнению), позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям учебно-программной документации дисциплины «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования». Вспомогательный раздел включает учебную программу учебной дисциплины, хрестоматию, содержащую электронные источники из основного и дополнительного списка литературы по дисциплине «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования», ссылки на учебники и справочные материалы on-line, коллекцию видеоматериалов и мультимедийных презентаций по ряду тем лекционных и семинарских занятий. Установите связь между отдельными структурными элементами комплекса в рамках отдельной темы.

*Планирование работы с ЭУМК.* Соотнесите содержание ЭУМК с расписанием, осуществите планирование самостоятельной работы на текущий месяц. Систематически осуществляйте подготовку к лекциям, практическим и лабораторным занятиям. Задания самостоятельной работы являются обязательными для исполнения, они обеспечивают актуализацию, осмысление, систематизацию и обобщение учебного материала, стимулируют формирование и тренировку профессиональных умений, способствуют выработке социально-личностных компетенций. Задания могут быть представлены в стандартной (заданной) или произвольной форме. Выполненные и оформленные задания являются промежуточным отчетом усвоения учебной программы. Они подшиваются в персональную папку в соответствии с логикой изучения дисциплины.

*Организация работы с ЭУМК.* При изучении каждой темы необходимо придерживаться следующего алгоритма:

- просмотреть материалы темы во всех компонентах УМК, оценить их объем и имеющееся для подготовки время, спланировать изучение темы;
- при подготовке к лекции необходимо ознакомиться с содержанием теоретического раздела по теме, выполнить предложенные задания (обратите внимание, что преподаватель будет излагать учебный материал с учетом вашей предварительной работы);
- при подготовке к практическим и лабораторным занятиям актуализируйте материал, изученный на лекции, выполните задания из практического раздела, подумайте, что осталось для вас непонятным, сформулируйте вопросы для преподавателя и участников вашей группы (обратите внимание, что преподаватель на занятии будет акцентировать внимание на осмыслении наиболее сложных аспектов профессиональной деятельности и упражнять профессиональные умения в стандартных и нестандартных учебных ситуациях);
- при подготовке ко всем видам занятий рекомендуется максимально полно использовать материалы вспомогательного раздела ЭУМК: видеоматериалы и мультимедийные презентации помогут визуализировать изучаемую информацию, осмыслить ее логическую структуру, оценить практическую значимость;
- качество усвоения материала подвергается контролю и оценке, контроль может осуществляться через работу с контрольными вопросами, заданиями, защиту методических проектов (обратите внимание, что в контрольном разделе представлен материал для текущего и тематического самоконтроля и самооценки).

*Формирование профессиональных умений с помощью ЭУМК.* Профессиональные умения выделены в соответствии со структурными компонентами модели социально-профессиональной компетентности учителя-дефектолога. Базовый компонент (академический) социально-профессиональной компетентности определяет интеллектуальные способности специалиста (анализ, сравнение, систематизация, классификация др.). Он обеспечивается следующим набором умений: выполнять поиск и сбор информации; перерабатывать большие объемы информации, вычленять главное, осуществлять ее систематизацию и обобщение; осуществлять подготовку информационных обзоров и аналитических отчетов с использованием основных и специальных методов анализа; выявлять и формулировать проблемы, осуществлять поиск их решения на междисциплинарной основе; работать с современными средствами хранения и преобразования информации. Личностный компонент социально-профессиональной компетентности характеризуется набором личностных качеств специалиста (самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремленность, способность к саморегуляции и др.). Его становление также соотносится с формированием ряда умений: организовывать собственную деятельность и деятельность других, в том числе, на основе принципов здоровьесбережения; организовывать свое рабочее место; принимать решения с учетом последствий, а также норм этики и права; отвечать за свои поступки;

постоянно учиться, совершенствоваться в любой сфере (в том числе и профессиональной); осуществлять рефлексию учебной и профессиональной деятельности. Социальный компонент социально-профессиональной компетентности определяет особенности функционирования специалиста во взаимодействии с другими людьми. Данный компонент проявляется набором следующих умений: соблюдать распорядок дня и установленные правила поведения на рабочем месте; организовывать коллективную деятельность и работать согласованно с учащимися и коллегами; излагать свои мысли четко, логично, убедительно, образно, доступно; проявлять эмоциональную сдержанность в любых ситуациях; критически оценивать свои достоинства и недостатки, труд окружающих. Профессиональный компонент социально-профессиональной компетентности связан со способностью решать профессиональные задачи. Здесь на первый план выходят умения проективного характера: выявлять проблемы при анализе конкретных ситуаций и преобразовывать их в педагогические задачи; продумывать и четко формулировать цели предстоящей деятельности; определять содержание, эффективные методы, средства и формы педагогической работы; определять эффективность профессиональной деятельности. Актуальны также умения конструктивного характера: ориентироваться в быстро меняющихся условиях; рационально использовать все возможности инструментов, техники и технологии обучения и воспитания; использовать компьютерную технику для решения профессиональных задач.

Профессиональные умения конкретизируются применительно к определенной педагогической специальности и учебному предмету. Уточнение практической направленности учебной дисциплины «Охрана и развитие зрения в учреждениях образования» актуализирует вопрос подготовки учителя-дефектолога к работе в условиях разных моделей получения образования детьми с особенностями психофизического развития, в первую очередь, в условиях интегрированного и инклюзивного обучения и воспитания. Образовательная интеграция актуализирует профессиональные умения, связанные с сознательным управлением коррекционно-педагогическим процессом на всех его этапах и во всех его проявлениях:

- создавать безбарьерную развивающую среду, учитывающую особые потребности каждого ребенка с ОПФР в пространственной, предметной, смысловой организации окружающего;
- создавать здоровьесберегающую образовательную среду, актуализирующую умения охраны и развития зрения;
- использовать в учебном процессе дополнительное оборудование и специальные средства здоровьесберегающей направленности (в том числе средства информационно-коммуникационных технологий);
- включать ребенка с ОПФР в коллектив сверстников, предупреждать возникновение психотравмирующих, стрессо- и рискованных ситуаций в детском сообществе;

- оценивать результаты образовательной деятельности детей с ОПФР, фокусируя внимание на прогрессе отдельных учеников: в учебе, в проявлении инициативы и коммуникативных навыков, в усилении причастности к группе и расширении вариативности межличностных отношений;
- формировать чувство собственного достоинства ребенка через помощь обществу в осознании ценности человека с ОПФР и создании условий для равноправного, приятного и полезного взаимодействия с ним.

*Текущий и тематический контроль с помощью ЭУМК.* Контрольно-диагностический модуль ЭУМК – самостоятельный структурный компонент учебно-методического комплекса, включающий в себя контрольные вопросы и задания, темы методических проектов и методические рекомендации по их разработке.

### **Хрестоматия**

#### **Электронные версии литературных источников Видеоматериалы и мультимедийные презентации**

**(Хрестоматийные материалы размещены в полной версии ЭУМК, с которой можно ознакомиться на кафедре коррекционно-развивающих технологий (учебный корпус № 7 БГПУ, ауд. 507).**

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2016 г. – 224 с.
2. Панков, О. П. Правила отличного зрения: попрощайтесь с очками / О. Панков. – М.: АСТ, 2014. – 413 с.
3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – М. : Юрайт, 2017. – 191 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Копылова О.С. Зрение: советы и рекомендации ведущих врачей. – М.: Эксмо, 2016. – 192 с.
2. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : метод. пособие / Ю. В. Науменко. – М. : Глобус, 2010. – 256 с.
3. Панков, О. П. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. П. Панков. – М. : АСТ-Астрель, 2011. – 190 с.
4. Панков, О. П. Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге / О. П. Панков. – М. : АСТ-Астрель, 2011. – 443 с.
5. Чиа М., Левански Р.Т. Идеальное зрение: Методы естественного восстановления зрения / Перев. с англ. – М. : ООО Книжное издательство «София», 2017. – 256 с.

**С ПОЛНОЙ ВЕРСИЕЙ ЭУМК МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА КАФЕДРЕ  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(УЧ. КОРПУС № 7 БГПУ, АУД. 507)**