

Методическая разработка: «Зрительный тренажер»



Современный мир развивается с поразительной скоростью. Век информационных технологий таит в себе множество факторов негативно влияющих на организм, как детей, так и взрослых. Ни для кого не секрет, что телевизоры, компьютеры, телефоны, планшеты, – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже самых маленьких. Поэтому всё большее внимание педагоги детского сада уделяют профилактической и коррекционной работе. Работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности дошкольного учреждения. Профилактика зрительных нарушений - актуальная тема. Болезни глаз у детей - не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребенок получает через органы зрения. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей.

Самой приемлемой формой работы по предупреждению нарушений зрения, по предотвращению переутомления зрительного аппарата, является гимнастика для глаз.

Выполняя гимнастику для глаз, мы не только учим детей выполнять определённые упражнения в системе, но и подводим малышей к пониманию необходимости заботиться о своем здоровье в целом, о своём зрении в частности.

Выполняя гимнастику для глаз, мы преследуем одну, но очень важную цель - профилактика нарушений зрения дошкольников. При этом мы выполняем несколько значительных задач:

- предупреждение утомления,
- снятие напряжения,
- укрепление глазных мышц,
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Своевременное использование гимнастики положительно влияет на работоспособность зрительного аппарата и организма в целом.

Гимнастика для глаз – это один из приёмов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям. Гимнастика для глаз является неотъемлемой частью учебного процесса. В детском саду подобная процедура проводится для того, чтобы снять усталость с глазных мышц, которая появляется у детей после рисования, рассматривания иллюстраций и при использовании икт.

Одним из эффективных тренажеров для глаз считается тренажер

В.Ф. Базарнова. Данный тренажер в виде цветных контуров должен располагаться на потолке или на стене и дети должны водить глазами по цветным контурам, горизонтали и вертикали. Я сделала такой тренажер по типу тренажера В.Ф. Базарного.

Тренажер предназначен для разминки глаз детям и взрослым. На двери выполнена схема с инструкцией для упражнений.

Методика работы с офтальмотренажёром

- Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.
- На подходящей поверхности (в нашем случае это дверь) расчерчены разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.
- Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.
- Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.

- «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:
 - } только глазами при неподвижной голове и туловище;
 - } с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.
- Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.
- Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.) и при ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.

Воспитатель МБДОУ д/с №18 Левшакова О.В.