

Гимнастика для глаз как средство сохранения и укрепления зрения детей

Презентацию подготовила
учитель-дефектолог (тифлопедагог)

А.В.Городинская

09.02.2017

ЗНАЧЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Зрительная гимнастика входит в комплексный процесс восстановления зрения.
- При правильном применении специальных упражнений для глаз зрительная гимнастика приобретает лечебное значение.
- Особенно значима эта работа для детей с функциональными расстройствами органа зрения (при амблиопии и косоглазии).
- При систематическом проведении зрительной релаксации, соблюдении зрительного режима и выполнении гимнастики для глаз, улучшаются все зрительные функции.

**способствует более
быстрому
восстановлению
работоспособности и
эффективному усвоению
учебного материала**

**снимает зрительное
напряжение, повышает
зрительную
работоспособность**

**зрительная
гимнастика**

**способствует
предупреждению
нарушений зрения и
развития глазных
заболеваний**

**улучшает
кровообращение**

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

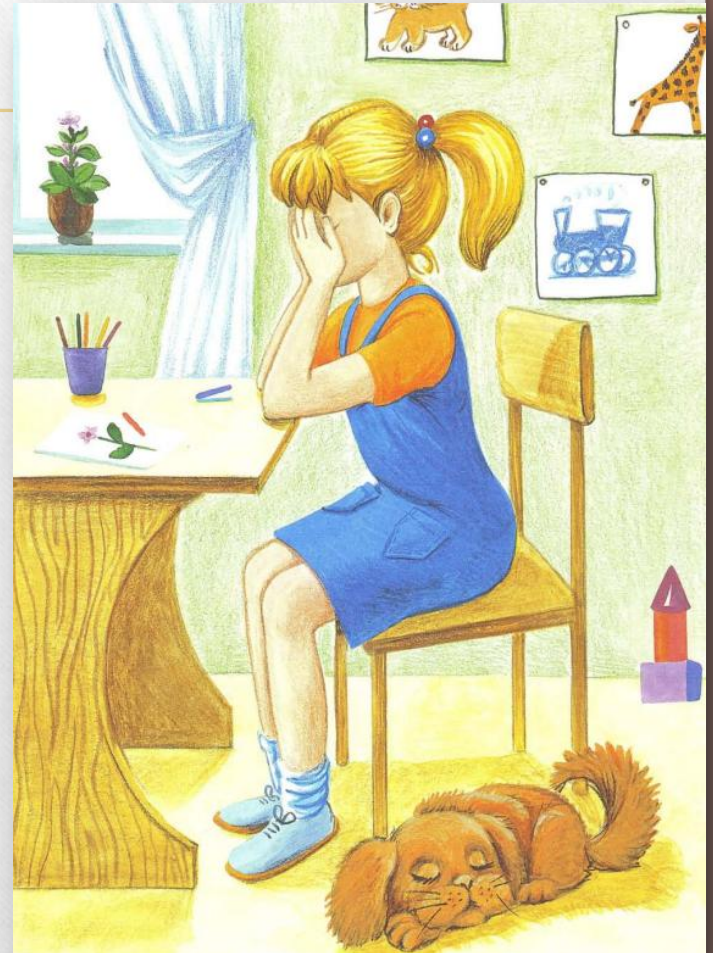
- ***упражнения для снятия зрительного утомления***
- ***упражнения для развития зрительно-двигательной ориентации***
- ***упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения***

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для снятия зрительного устомления

- ☐ Крепко зажмурить и открыть глаза — на 3-5 сек.
- ☐ • Поморгать глазами — в течение 1-2 мин.
- ☐ • Дать «попрыгать глазкам с лестницы» — посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз — 5-6 раз.

Пальминг (проводится без очков)

- Искусственное затемнение глаз ладонями, сложенными крест-накрест.
- Значительно ускоряет процесс расслабления мышц, улучшает кровообращение.
- 2-х минутный пальминг настолько полно восстанавливает свойства сетчатки, что возникает иллюзия дополнительного освещения.





Повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной, диагональной траекториям

1



2



3



4

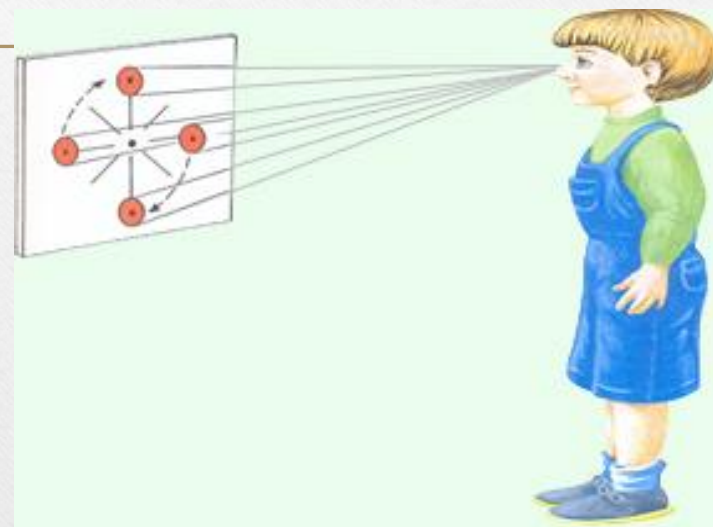


Продолжительность - до 3 мин

АККОМОДАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

Упражнения направлены на сброс зрительного напряжения

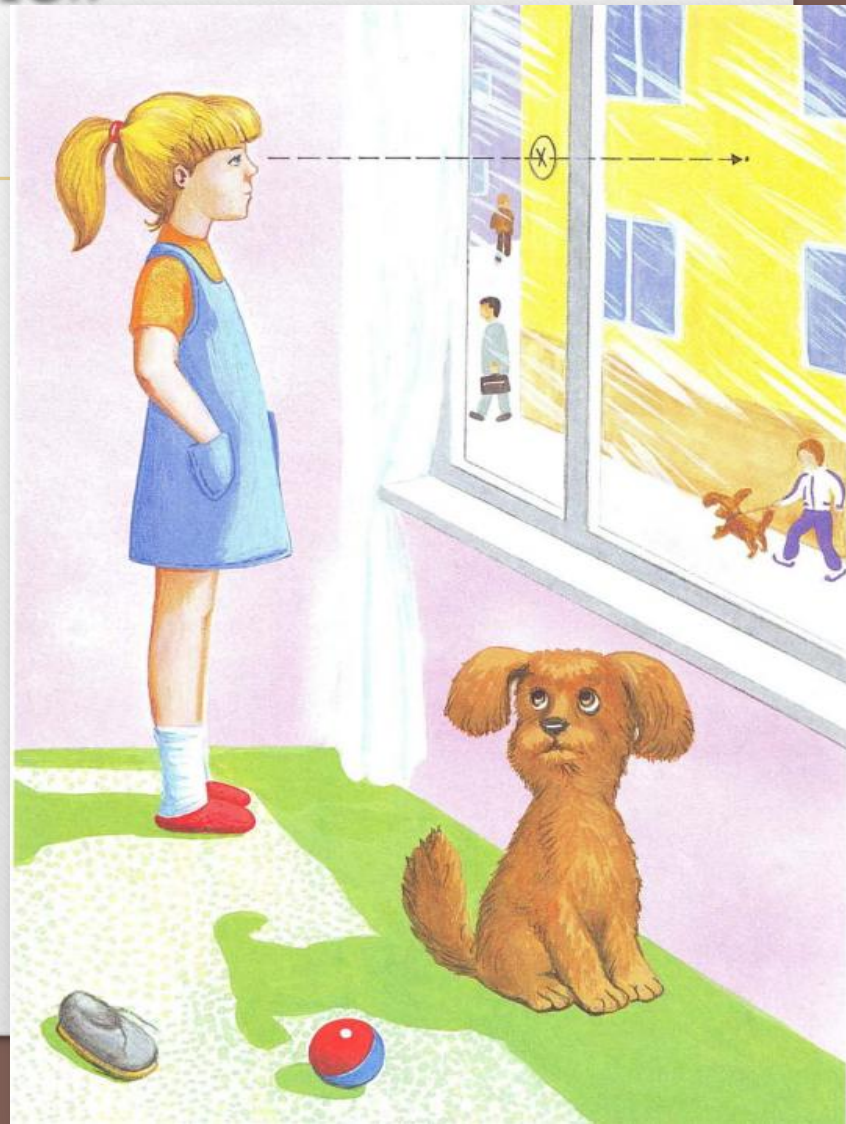
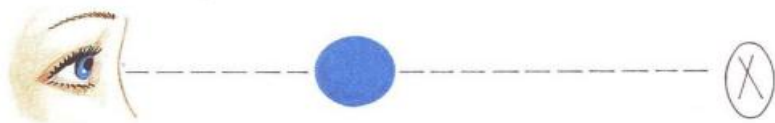
Продолжительность всех упражнений – 3 минуты



Переключение взгляда с ближнего
на дальний объект и обратно



Упражнение «Метка на стекле»



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

СО СТИХАМИ

**С ОПОРОЙ НА
СХЕМУ**

**С
СИГНАЛЬНЫМИ
МЕТКАМИ**

**С
ИНДИВИДУАЛЬН
ЫМИ
ТРЕНАЖЕРАМИ**

**С НАСТЕННЫМИ
И
ПОТОЛОЧНЫМИ
ОФТАЛЬМОТРЕН
АЖЕРАМИ**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ
ЗРИТЕЛЬНЫЕ
ГИМНАСТИКИ**

СО СТИХАМИ

Часы

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

Сова.

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом —
за добычею беги!

Отдыхалочка

Мы играли, рисовали (выполняются
действия, о которых идет речь)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

С сигнальными метками



С сигнальными метками



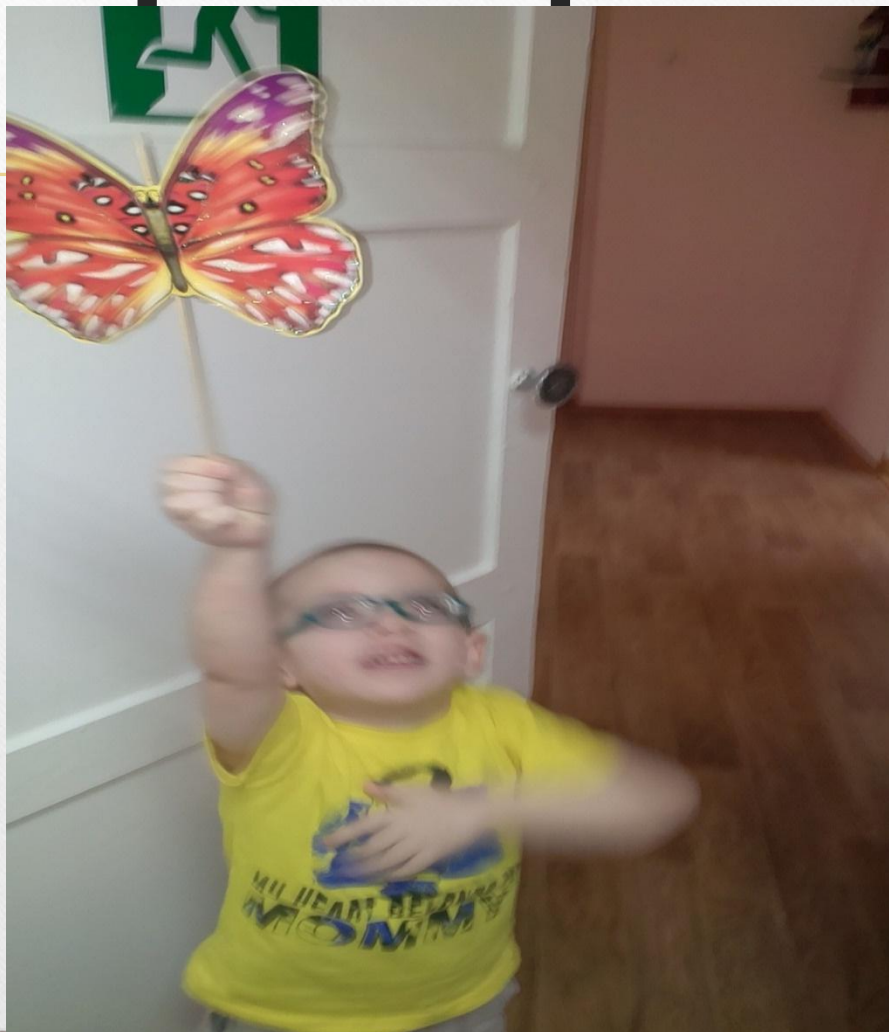
С НАСТЕННЫМИ И ПОТОЛОЧНЫМИ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРАМИ



с индивидуальными тренажерами



с индивидуальными тренажерами



электронные зрительные гимнастики



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ФИКСИРОВАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ГОЛОВЫ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ВЫБОР ЗРИТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

правила проведения зрительной гимнастики

всегда снимать
очки

сидеть (стоять) прямо,
не напрягаться,
расслабить плечи и
опустить их

следить за дыханием

сосредоточить все
внимание на глазах

после выполнения упражнения
хорошо потянуться, зевнуть и
часто поморгать

Г. Г. Демирчоглян

УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ

Книга-тренажер для сохранения
детского зрения



Строение и работа глаза

Оздоровительный комплекс упражнений
«Зрительная гимнастика»

