

Консультация «Движение — для зрения».

Человек рождается и познает окружающий мир. Важнейшую роль в этом процессе играет зрение. Но, к сожалению, здоровые глаза и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. По наблюдениям врачей, с каждым годом на нашей планете увеличивается количество детей, страдающих глазными заболеваниями. Как правило, это близорукость, дальнозоркость, астигматизм, амблиопия (слабовидение) и косоглазие.

Развитие ребенка с дефектами зрения протекает различно. Нарушение зрительной системы наносит огромный ущерб формированию двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию, отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Снижение двигательной активности ребенка обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника. На этом фоне у детей нередко возникают двигательные стереотипнообразные движения (потряхивание рук перед глазами, похлопывание и др.).

Основными формами коррекционно - педагогической работы в процессе физического воспитания являются групповые и индивидуальные занятия по развитию у детей с нарушением зрения навыков коррекции, ориентировки в пространстве, равновесия и др. Особая роль в развитии зрительного восприятия отводится физическому воспитанию, принимая во внимание, что восприятие движения — это отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве.

Физкультурное оборудование для основных движений и общеразвивающих упражнений (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, жгуты, канаты, веревки, гимнастические доски, скамейки и др.) должно иметь специальные метки в виде ярко окрашенной точки или полоски диаметром от 3 до 5 см. Применяются пособия со специальными разметками для сосредоточения на предмете, прослеживание действия, его точного воспроизведения, зрительного анализа и контроля. С помощью специальных разметок дети свободнее ориентируются при выполнении заданий (выполняют действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взора, определяют место для прыжков). Заметно расширить арсенал физкультурных упражнений для воздействия на различные группы мышц, а также развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки и зрительных функций поможет простое пособие — гимнастический каток (ролик).

Упражнение 1 «Змея». Из исходного положения, стоя на коленях в упоре на руки (каток), прокатывая каток вперед, плавно лечь на живот. Затем в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Переход в положение лежа должен проходить плавно.

Упражнение 2 «Волны». Упражнение аналогично первому, здесь упор делается на ноги. Из положения сидя с опорой на руки, продвинуть ноги вперед и в обратном порядке вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Неваляшка». Исходное положение: сидя ноги врозь, каток в руках впереди на полу. Выполняется наклон вперед с одновременным прокатыванием катка и в обратном порядке в исходное положение.

Упражнение 4 «Радуга». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, каток в правой руке. Правой рукой поднять каток и передать в левую руку над головой, отвести руку в сторону.

Следует отметить, что при выполнении этих упражнений взгляд постоянно прослеживает движение катка, что приводит к зрительному утомлению.

Глаз же обладает хорошим зрением только тогда, когда он находится в состоянии абсолютного покоя, поэтому после проведения физкультурного занятия необходимо расслабление зрительного анализатора. Одним из наиболее эффективных методов воздействия на зрительный анализатор является система тренировок на расслабление глазодвигательных мышц (пальминг). Она проста и неустойчива. Описанное ниже упражнение полезно для всех людей с нарушением зрения. Базовое упражнение на расслабление нужно выполнять, независимо от того, каким заболеванием глаз страдает ребенок. Упражнение выполняется под присмотром взрослого. Пальминг следует выполнять регулярно, понемногу, но часто: 20—30 секунд ежедневно утром, днем и вечером.

Пальминг. Разотрите хорошенько ладони рук друг о друга до ощущения тепла. Во время трения следите за тем, чтобы одна ладонь перемещалась относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев без отрыва друг от друга. Плотно сомкнутые ладони подтяните вверх до уровня глаз. Затем разомкните ладони и накройте ими глаза. Горячие от трения ладони осторожно прижмите к глазам и отпустите. Повторите это 8 раз.

Уважаемые родители, занимайтесь с детьми с удовольствием и пользой от совместных занятий!