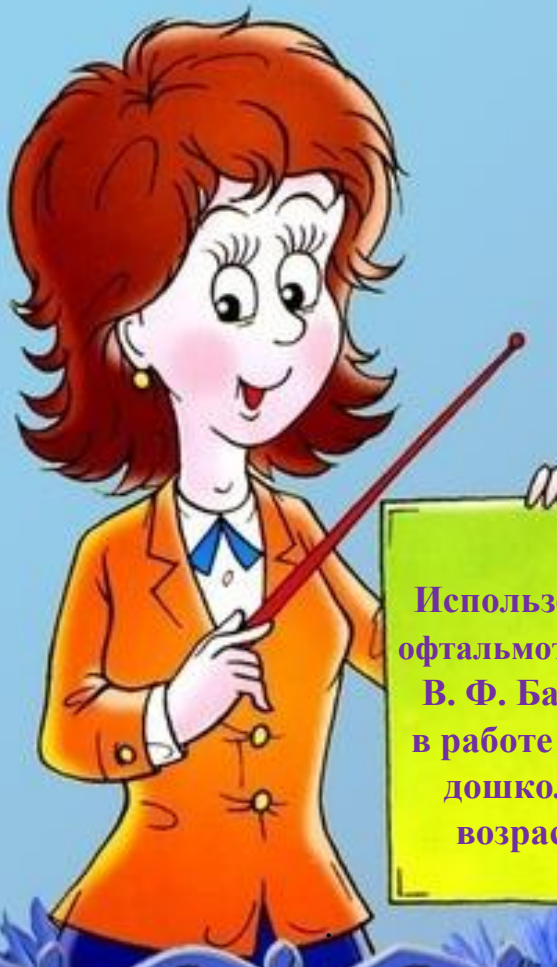


КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Подготовила:
воспитатель
Коршун И.Н.



Использование
офтальмотренажера
В. Ф. Базарного
в работе с детьми
дошкольного
возраста.

По данным некоторых ученых 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%.

Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Если еще десяток лет назад медики говорили о снижении зрения у детей начальной школы, то сейчас детей, с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях. Это связывают с влиянием дисплеев и компьютеров, электронных игрушек на зрение.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер.

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий. Дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Неправильное освещение, неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

Очень важно и необходимо работать над профилактикой зрительных расстройств, и в этом помогут офтальмотренажеры.

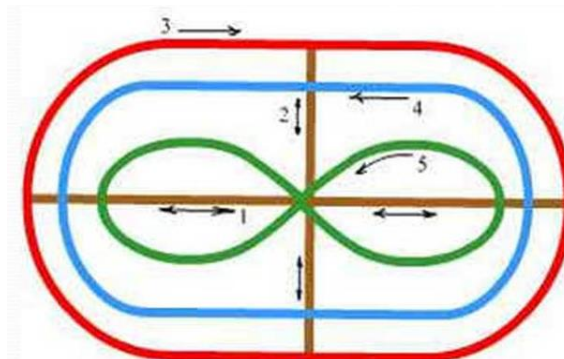
Офтальмотренажерами пользуются многие педагоги.

Офтальмотренажер Базарного

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

- **наружный овал – красный,**
- **внутренний – синий,**
- **крест – коричнево-золотистый,**
- **восьмерка – зеленым цветом.**



Каждый цвет выполняет определенную функцию

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

коричнево-золотистый - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Методика работы с офтальмотренажером

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.

На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите 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 психоэмоционального 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.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Так же тренировке глазодвигательных мышц хорошо помогает слежение взглядом за ярким, небольшим предметом, находящимся в руках педагога. На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, птичка, какой-либо сказочный персонаж) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие.

Рекомендации:

- обращать внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна.
- зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей;
- зрительный символ не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

Хочется отметить, что систематическое проведение профилактических и оздоровительных упражнений для глаз способствует укреплению глазных мышц, снятию напряжения. При ежедневном их выполнении глазные мышцы надолго сохраняют эластичность и гибкость. Упражнения для глаз активизируют их кровоснабжение и способствуют поступлению кислорода. Наблюдается заметное улучшение зрения. Активизируется и развивается зрительная система.

Тренажер Базарного В.Ф

