

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Видновская средняя общеобразовательная школа №7*

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**«Профилактика зрительной патологии**  
**в домашних условиях»**

*Подготовила  
учитель – дефектолог  
Лагутина Н.А.*

*Видное*

*2023*

«Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходя от компьютера. Сидят за столом при слабом освещении. Лучше всего читать книги при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно! Берегите глаза!  
И они вам скажут: «Спасибо!».

Глазкам нужно отдыхать,  
Знай об этом каждый.  
Упражнений ровно пять,  
Все запомнить важно.

### **Упражнение один**

**- На край стола листы подвинь**

(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку стола, сделай выдох.)

### **Упражнение two**

**Повтори пять раз за мною.**

### **Упражнение два**

**— Пренируй свои глаза.**

(Откинувшись на спинку стула, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открои глаза.)

**Занимаемся все сразу,**

**Повтори четыре раза.**

### **Упражнение три.**

**Делай с нами, не спеши.**

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

**Повторите пять раз,**

**Расслабляя мышцы глаз.**

### **На упражнение четыре,**

**Потратить нужно много силы.**

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

**Повторите 5—6 раз,**

**Все получится у вас.**

### **Упражнение пять.**

**Нужно четко выполнять.**

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки

**вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы,**

**руки опусти (выдох).**

## **Комплекс с предметами**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек).

Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек). Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые детишки, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево».

Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

## **Пренажер «Солнышко»**

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они пришивается в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

Рис. 1. Пренажер «Солнышко»

Пренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно.

Взрослый контролирует выполнение задания, глядя в глаза ребенку.

2. Положение рук «в сторону - вверх / одна рука / и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.

3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочку или др. предметы.

### **Пренажер «Видеоазимут»**

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 х 42 см до 140 х 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Пренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 х 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мыши шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

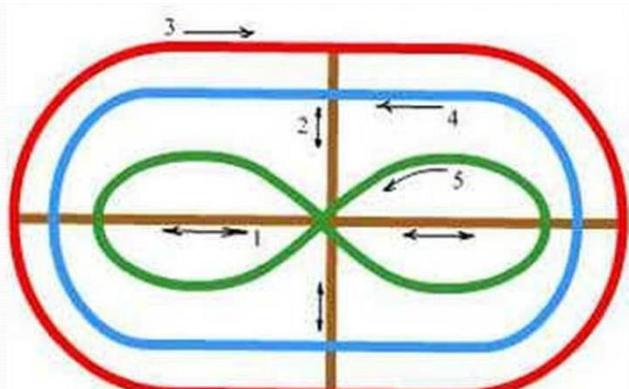
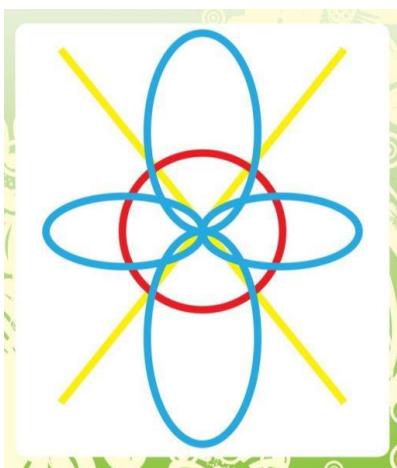
### **Упражнения по инструкции взрослого:**

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами. Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.
2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые педагоги используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание: Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики.

### **Варианты**





## Упражнения для глаз

**1** Вращать по кругу  
转动眼球

**2** Двигать зрачками вверх-вниз  
上下移动瞳孔

**3** Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу  
用伸出的手指指引视线，手指靠近鼻尖时跟随移动

**4** "Часики"  
Двигать зрачками влево-вправо  
左右移动瞳孔

**5** Ладошками с рассставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом.  
При этом глаза смотрят сквозь них вдаль  
用张开的手掌在面部前后轻轻划动，手掌之间保持一定距离

**6** Зажмуривать и открывать глаза  
闭眼并睁开眼睛

**7** Пальминг  
Глаза закрыть ладошками так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки.  
Спокойно дышать и без напряжения "созерцать темноту"  
用手掌遮住眼睛，确保光线无法通过但手掌不要压迫眼睑。平静地呼吸，放松地“凝视黑暗”

## **«КАКИЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ЗРЕНИЯ.**

Играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения.

Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой-нибудь интересный сюжет. Например, перед ребёнком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Пустые коробочки можно не просто откладывать в сторону, а выбрасывать их в воображаемое «мусорное ведро».

Позвольте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению какой-то определенной цели. Чтобы эта цель

была достигнута, и занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. Не затягивайте игру. В тот момент, когда вы замечаете, что внимание и интерес ребёнка начинает угасать, заявите ему, что он хорошо позанимался и сегодня просто молодец, а вы намерены убрать игрушку. Таким образом, игра не надоест ребенку, с ней не будет связано негативных эмоций.

Позвольте себе ошибиться и дайте ребенку возможность обнаружить вашу ошибку. Это даст ребенку возможность стать более уверенным в себе и своих силах. В игре вызывайте ребенка на разговор, чтобы он называл свои действия и признаки предметов, с которыми вы играете.

### **Прищепки.**

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветок». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите ребенку снять все прищепки, а затем

прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры из настенного календаря и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне.

Если прищепок много, они разного цвета и конфигурации, то дети сами могут придумать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию.

Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше.

Игра развивает зрительно-моторную координацию, моторику рук.

### **«Пуговицы».**

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки).

Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше.

Игра развивает зрительно-моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. п. Игра развивает зрительное внимание. Выложите пуговицы в ряд с определенной закономерностью, например красная-белая - красная белая. Предложите ребенку продолжить ряд. Игра развивает внимание, мышление.

### **"Сравни картинки"**

Все дети любят искаль различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

### **"Раскрась вторую половину"**

Раскрасок на любой вкус и цвет сейчас тоже большое множество. Если вы хотите развить внимание ребёнка, чаще предлагайте ему картинки, раскрашенные только наполовину. Если это задание слишком простое, то усложнить его можно, предложив сначала эту половину нарисовать, а потом уже раскрасить.

### **"Фигурные таблицы"**

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребёнка – в каждой из фигур нарисовать определённый простой знак (в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.)

Это упражнение развивает способность переключать внимание.

### **"Где, чей домик?"**

Нарисуйте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребёнок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.