

## **Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения. Из опыта работы учителя-дефектолога Федотовой Александры Ивановны**

За последнее десятилетие увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии.

Особое место в детской патологии занимают нарушения зрения (как врожденные, так и приобретенные), которые могут привести к слепоте, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной зрительной системы. «Зрение играет большую роль в любой деятельности: учебе, отдыхе, повседневной жизни. Организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание.

Особенно остро встает вопрос в настоящее время из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение. И поэтому я предлагаем вам игры которые не только принесут радость вашему ребенку, но помогут сохранить и улучшить зрение.

Дети посещающие наше учреждение чаще всего имеют самые распространённые диагнозы миопия, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, близорукость, амблиопия.

Нарушения зрения у детей также может сочетаться с рядом неврологических синдромов. Это проявляется, прежде всего, в быстрой истощаемости и перенасыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности.

Коррекционные упражнения которые предложены вам могут быть использованы в повседневной жизни ребенка дома с родителями.

Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие или сначала большие, затем поменьше и самые маленькие тем самым вы закрепите также цвет и величину.

Упражнения, способствующие снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз).

-Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие игра «Лабиринт». Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту (лабиринт можно сделать самостоятельно на белом картоне цветными карандашами).

Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

Детям даю задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением (можно использовать не раскрашенную картинку из раскраски). Поверх изображения кладется калька. Нужно обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:

- У детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
- Повышается познавательная активность, улучшается психо – эмоциональное самочувствие и здоровье детей.