

## **Физкультминутки как средство развития и коррекции зрительных функций и снятие зрительного утомления.**

Эффективность работы по развитию зрительного восприятия и охране зрения во многом определяется наличием в содержании физкультминуток комплекса упражнений для снятия утомления глаз, расслабление зрительной системы, на улучшение циркуляции крови в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц на укрепление глазодвигательных мышц.

### **Упражнения для детей с расходящимся косоглазием**

Цель: развитие внутренних глазодвигательных мышц.

Оборудование: маска из плотного картона, на которой вырез для переносицы заменен вертикальной щелью шириной 30-35 мм. Щель располагается симметрично относительно носа и обеспечивает два зазора – левее и правее переносицы.

Ход упражнения: ребенок садится левым боком к педагогу и смотрит на его действия правым глазом, используя пространство как можно ближе к переносице.

- Левый глаз при выполнении упражнения закрыт повязкой (кружком из лейкопластыря).
- Процесс «смотрения» происходит попеременно каждым глазом (смотрит левый глаз, а ребенок садится к педагогу правым боком).
- Продолжительность работы в зависимости от состояния зрительной системы и заболевания от 5 до 15 минут.

### **Упражнения для детей со сходящимся косоглазием**

Цель: развитие наружных глазодвигательных мышц.

Оборудование: маска из плотного картона, на которой делаются отверстия диаметром 10 мм. Отверстия смещены на 15-20 мм к виску (по отношению к зрачку).

Ход упражнения: ребенок должен выполнять зрительную работу: чтение книги одним глазом, сильно сжав его к виску. Ребенка необходимо посадить так, чтобы при «смотрении» правым глазом правое плечо было направлено к книге.

Продолжительность работы в зависимости от состояния зрительной системы и заболевания от 5 до 15 минут.

Глаза тренируются попеременно. При косоглазии должен дольше работать глаз, который чаще косит.

В период окклюзии при выполнении упражнения окклюдор снимается.

Книгу вместе с подставкой необходимо разместить выше поверхности стола 10 – 15 см.

### **Упражнения для близоруких детей, детей группы риска по близорукости.**

Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

Встать у стены большой комнаты и не поворачивая головы быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

Ноги – на ширине плеч, руки – на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

В течение 3 сек смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.

Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать в течение 10 сек, перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.

### **Упражнения для развития остроты зрения амблиопичного глаза**

1. Выполнение заданий, направленных на называние (забрасывание в корзину) цветных предметов (шариков) по указанию (называнию) педагога.

По мере продвижения лечения размер предметов и их цветовая насыщенность и яркость уменьшается.

2. Выполнение заданий на сортировку по форме и цвету. В ходе занятий производится постепенное уменьшение их размера, цветовой насыщенности и яркости.
3. Ощупывание в мешочке предметов. Нахождение идентичного заданному по форме, извлечение его, сортировка по цвету.
4. Сидя крепко зажмурить глаза на 3-5сек., а затем открыть на 3-5сек. Повторить 6 раз.

Задание укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстро моргать в течение 1-2 мин (сидя).

Задание способствует улучшению кровообращения век.

Стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Задание снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Задание облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторить 1 мин.

### **Упражнения для развития монокулярного глубинного зрения.**

Выполнение заданий по указанию формы предмета, его расположения в пространстве по отношению к идентичным предметам. Дистанция между предметами постепенно уменьшается по глубине расположения, уменьшается цветовая насыщенность и яркость предметов.

### **Упражнения для снятия утомления глаз, расслабления зрительной системы.**

Упражнение выполняется через каждые 20-25 минут зрительной работы.

#### **Упражнение 1.**

- Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
- Сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх – вниз и вниз – вверх.
- Сделайте 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо. То же самое, но справа – налево.
- Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

#### **Упражнение 2.**

- Сидя крепко зажмурить глаза на 3-5сек., а затем открыть на 3-5сек. Повторить 6 раз.

Задание укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

- Быстро моргать в течение 1-2 мин (сидя).

Задание способствует улучшению кровообращения век.

«Метка на стекле». Находясь в 30-35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии зрения, проходящего

через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2-3 сек., затем переведите взор на намеченный объект на 1-2 сек., после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня-5 минут, в остальные- 7 минут. Повторяйте систематически с перерывом в 10-15 дней.