

## Развитие зрения у дошкольников. Методика В. А. Ковалева

### Развиваем глазодвигательные мышцы (конвергенцию)

В повседневной бытовой, учебной и трудовой деятельности мы не очень рационально используем важнейший инструмент природы — зрение. Даже при чтении мы предпочитаем двигать головой, а не глазами глядя на строчки. Каждое глазное яблоко управляется шестью глазодвигательными мышцами, которые в данном случае бездействуют. При этом часть из них постоянно расслаблена, а часть напряжена, но не сокращается. Все это приводит к постепенной атрофии глазодвигательного аппарата и ухудшению склеры, что приводит к близорукости.

#### Тренажер «Солнышко».

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

Тренажер «Солнышко» применяется для детей ясельного возраста, с успехом может быть применен в детском саду во всех группах. Воспитатель, надев рукавички — тренажер, разводит руки в стороны, стоя перед детьми лицом к ним, находясь в центре. Вначале он объясняет детям старшего возраста, что им нужно делать.

Затем начинает поочередно сжимать одну и затем вторую ладонь. Дети видят только одно солнышко на ладонях. Таким образом, они переводят точку зрения, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

С малышами несколько сложнее — приходится добиваться выполнения задания без предварительного объяснения задачи. Придется постараться подвигать, потрясти одной ладошкой, чтобы привлечь внимание детей.

Схема тренажера: вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони. Затем ставим руки в положение в сторону — вверх /одна рука/ и другую в сторону — вниз. Рука как бы показывает диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения, затем меняем положение рук и снова проводим тренажер. Таким образом, мы заставим сокращаться и расслабляться все глазодвигательные мышцы ребенка. Хотя мы развиваем конвергенцию, но можем воздействовать этим тренажером и на аккомодацию. Поставим одну руку перед собой, стоя перед ребенком ясельного возраста, раскрытая ладонь сжимается и убирается на 40-50 см к нам и снова раскрывается. Ребенок видит объект, постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

Опыт использования этого тренажера показал, что воспитатели в работе используют свои модификации, Вместо солнышка нашиваются бабочки, очень яркие и красивые. При сжатии и разжатии ладошек получается красочный эффект летящих бабочек, у которых действительно работают крылышки. Есть варианты солнышка с лучиками, ягодок, цвет тоже может быть разнообразным, хороший эффект дают флюоресцирующие краски.

### **Тренажер «Флажок».**

Мы можем тренировать «Флажком» конвергенцию (следящие движения глаз в горизонтальной плоскости) и аккомодацию (движения глаз в глубину от себя и к себе).

Тренажер — флажок на длинной ручке, ее длина 80 — 90 см., ткани полотнища ярко-красный, другой вариант — зеленый, желтый, голубой и фиолетовый. Пять флажков разного цвета, по одному на каждый день. Задача воспитателя на физминутке — стоя лицом к детям, двигать полотнище флажка по прямым линиям перед собой, «рисую» в пространстве перед собой фигуру прямоугольника со сторонами не менее 1м x 2м. Дети следят за флажком одними глазами, не двигая головой. Для детского сада (для всех групп) «рисую» 4-6 раз один прямоугольник, затем рисуем его в другую сторону столько же раз. Потом в прямоугольнике обозначим диагональ (4-5 раз). Вертикаль и горизонталь труда не представляют, дозировка 4-5 движений вверх-вниз, затем вправо-влево.

Тренажер «Флажок» можно применить для тренировки аккомодации. Подумайте, как можно его использовать, чтобы дети следили за ним в глубину от себя и к себе. Какой цвет использовать и когда? В понедельник используется красный цвет флажка, дети еще утомлены после субботнего и воскресного отдыха. Во вторник пойдет желтый или зеленый цвет, как и в среду. Затем голубой и фиолетовый.

### **Варианты упражнений.**

Воспитатель, стоя перед группой детей, сидящих или стоящих у столов, выполняет движения флажком, указкой в воздухе по определенным направлениям. Рекомендуется широкая амплитуда движений в среднем темпе, остановки флажка в опорных угловых точках обозначаемой фигуры;

**Упражнение «Ромашка»** для детей дошкольного возраста заключается в том, что воспитатель «рисует» в воздухе круг из 30-40 движений по диагонали, через воображаемый центр окружности. Дети сопровождают взором каждое движение флажка.

**Упражнение «Восьмерка»** довольно сложное по характеру движения. Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку. Данное упражнение выполняется по кругу. Упражнения подобного типа рекомендуют Э.С. Аветисов и В.Ф. Базарный, известные советские специалисты, занимающиеся развитием зрения детей и взрослых. В данном упражнении мышцам глаз приходится выполнять работу ступенчатого типа, движения флажка должно быть медленным. Выполнить 5-6 восьмерок для малышей.

**Упражнение «Ромбик».** Медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 — 15 рисунков,

**Упражнение «Змейка».** Упражнение «Змейка» выполняется как и предыдущее, но без обозначения углов, они плавно округляются, делать медленно 1 минуту.

**Упражнение «Оса».** Воспитатель ходит по группе с тренажером, детям разрешается движение головой при сопровождении флажка взором. Дети следит только глазами за тренажером тогда, когда воспитатель находится перед ними, т.е. не заходят за их спины. Как только это происходит, дети начинают следить глазами и поворачивают голову вправо или влево.

### **Тренажер «Вертушка».**

Этот тренажер вы могли делать в детстве — на конце палки крепился согнутый листок бумаги по углам или кусочек жести, свернутый как пропеллер или вертушка. Вертушка на оси (гвоздик) на палке. Если двинуть вертушку палкой вперед, она начинает вращаться. Такие игрушки очень нравятся малышам, динамичная и звучащая в движении вертушка заставляет следить за ней глазами.

Все упражнения аналогичны упражнениям с тренажерами — «Флажок», «Звездочка».