

Игровые упражнения как средство повышения эффективности гимнастики для глаз

И.Б. Малюкова

Исследователи установили, что за годы пребывания в дошкольных учреждениях и в школе число учащихся с близорукостью, нарушениями опорно-двигательного аппарата возрастает в 5 раз, с психоневрологическими отклонениями – в 1,5–2 раза [5].

В среду ДОУ «заложены многие десятки факторов, способствующих пребыванию детей в режиме закрепощающей и истощающей моторной и нейropsychической закрепощенности» [1]. Любое негативное воздействие наиболее остро сказывается на состоянии детей, которые поступают в детские сады, уже страдающие какими-либо отклонениями в состоянии здоровья.

Особого внимания требуют к себе дошкольники с нарушениями зрения. Отсутствие или снижение зрения само по себе искажает естественный ход психофизического развития детей. У 95–98% из них отмечаются нарушения в костно-мышечном аппарате, функциональном состоянии физиологических систем организма, отставания в развитии физических качеств, двигательных навыков, пространственной ориентировке; дети страдают повышенной утомляемостью. Все это требует проведения целенаправленной работы по коррекции зрительных нарушений и вторичных отклонений в развитии слепых и слабовидящих детей.

Одним из действенных средств коррекционной работы с людьми, страдающими нарушениями зрения, является зрительная гимнастика. В последние годы в научно-популярной литературе можно встретить описание разных способов восстановления зрения с использованием специаль-

ных упражнений [1–4], разработано и успешно применяется на практике большое количество разнообразных оздоровительных методик, применение которых позволяет десяткам тысяч взрослых больных вернуть здоровье. Но большинство этих методик непригодны для работы с дошкольниками, особенно с маленькими детьми, которые имеют диагноз «задержка психического развития» или «умственная отсталость».

В течение многих лет мы работали над проблемой повышения эффективности зрительной гимнастики с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях лечебной физкультурой. Для решения этой проблемы мы предлагаем применять игровые упражнения – комплексные упражнения творческого характера. Это серии специальных двигательных режимов, окрашенных художественным словом, требующих осмысления и регуляции, которые вошли в программу «Театр исцеляющих и развивающих движений»*.

В работе по профилактике и лечению зрительных нарушений мы используем комплексные упражнения из раздела программы «Гимнастика для глаз – весело, полезно, интересно!». Важное отличие нашей гимнастики от других комплексов заключается в том, что она состоит из четырех блоков.

Мы рекомендуем начинать зрительную гимнастику с подготовительных упражнений, усиливающих приток крови к голове. Эти упражнения ПЕРВОГО БЛОКА способствуют укреплению мышц и повышению эластичности суставно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника, улучшению питания мозга, состояния щитовидной железы, органов слуха и вестибулярного аппарата, профилактике ринитов, ангин, тонзиллитов и т.д. Вот лишь два примера упражнений этого блока:

1. Исходное положение (и. п.) – сидя на мяче, стуле, гимнастической скамейке или стоя; руки за спиной, кисти в замок. Наклоны головы вперед – назад:

Головой кивает слон,
Он слонихе шлет поклон.

* См.: Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 2. – С. 20.

2. И. п. – то же; руки на пояс, локти в стороны (это «крылышки у яблика»). Повороты головы вправо – влево:

Зяблик: «Пинь – пинь – пинь!
Шубу скинь – скинь – скинь!»
Зяблик распелся,
зяблик согрелся!

ВТОРОЙ БЛОК нашей гимнастики – это самомассаж тканей, расположенных вокруг глаз. В процессе выполнения простых массажных приемов у ребенка не только улучшается питание тканей вспомогательного аппарата глаза и глазного яблока, но и происходит тактильная и пальчиковая гимнастика. Примерами могут служить следующие массажные приемы:

1. Поглаживание круговой мышцы глаза. Производится подушечками указательных и средних пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Над бумажным над листом
Машет кисточка хвостом.
Да не просто машет,
А бумагу мажет.
Красит в разные цвета.
Ах! Какая красота!



2. Пощипывания бровей от внутреннего угла глаза к наружному, выполняются большим и указательным пальцами.

Закричу я: «Га – га – га!»
Налечу я на врага.
А когда я разозлюсь,
Очень больно я щиплюсь!

3. Пунктирование кончиками указательных и средних пальцев круговой мышцы глаза (это «бегущие ножки»). Выполняется от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Ножки, ножки, где вы были?
За грибами в лес ходили!

ТРЕТИЙ БЛОК – это энергетическая зарядка глаз по М.С. Норбекову.

«Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам.

Кладем кисти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков.

Сделайте ладони чашечкой. Попробуйте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками.

Энергия из центра ладоней пойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником» [2, с. 214].

В книге «Очки-убийцы» профессор О.П. Панков, описывая подобный прием, называемый «пальмингом», отмечает, что «это один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно отдыха психики... Временное отсутствие света, покой и тепло рук... успокаивают и освежают. Более того, все части тела имеют энергетический потенциал, и вполне возможно, что помещенные над глазами руки, несущие в себе определенный электрический заряд,

меняют к лучшему состояние уставших органов, укрепляют ткани, успокаивают мозг» [3].

ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК – тренировка мышц глаз, в результате которой изменяется их сила, что обуславливается улучшением обмена веществ, перестройкой морфологических и функциональных свойств мышц на основе совершенствования нервной деятельности (В.В. Васильева, Н.В. Зимкин, 1970). В качестве примера приводим несколько упражнений:

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко
Бросил я свой мяч легко.
Выше дома, выше крыши,
Облаков высоких выше.
Но упал мой мяч с небес,
Закатился в темный лес.
Раз, два, три, четыре, пять,
Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, также же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):

На столе часы стоят.
Целый день они стучат:
Тик – так, тик – так.
Не стучите громко так!

3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.

4. Слегка зажмуриться:

Анютины глазки
Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки
Открылись, как в сказке.

Упражнение повторить 2–3 раза.

5. Поднести к глазам ладони, хлопнуть ресницами, щечоча ладони:

Щеткой чищу я щенка,
Щечочу ему бока.

В зависимости от возраста детей в комплекс зрительной гимнастики из каждого блока мы включаем

от 2 до 5 упражнений. Игровые упражнения повышают эмоциональный фон занятия, способствуют развитию речи, воображения, разных видов памяти, внимания, творческих способностей, совершенствуют ритмизацию движений и речи, координацию движений, пространственную ориентировку и т.д. Они оказывают комплексное воздействие как на физическое, так и на познавательноречевое, художественно-эстетическое, социально-личностное развитие детей. Эффективность игровой гимнастики высока еще и потому, что дети выполняют эти забавные упражнения не только на занятиях, но и вне их, а также дома.

Научно-экспериментальная работа в этом направлении проводилась нами почти десять лет. За эти годы мы выяснили, что динамика восстановления зрения у детей экспериментальных групп, в которых занятия проводились с применением игровых упражнений, значительно выше, чем у детей контрольных групп, где зрительная гимнастика проводилась традиционным способом.

Литература

1. *Базарный, В.Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995.
2. *Норбеков, М.С.* Опыт дурака, или Ключ к прозрению / М.С. Норбеков. – СПб. : Вест, 2001. – 314 с.
3. *Панков, О.П.* Очки-убийцы / О.П. Панков. – М. : Метафора, 2005. – 238 с.
4. *Рой, М.* Тренинг для глаз : Реальная программа улучшения зрения / М. Рой. – М. : Эксмо, 2003. – 112 с.
5. Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования : мат. междунар. науч.-практич. конф. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 351 с.
6. *Фильчикова, Л.И.* Нарушения зрения у детей раннего возраста / Л.И. Фильчикова, М.Э. Бернадская, О.В. Парамей. – М. : Экзамен, 2004 – 191 с.

Ирина Борисовна Малюкова – ассистент кафедры олигофренопедагогики дефектологического факультета Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль.