

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 50» компенсирующего вида Железнодорожного района

### **Методическая разработка**

**Внедрение адаптированных современных программ профилактики и  
коррекции зрительных нарушений у детей дошкольного возраста в  
практику работы участников образовательной деятельности  
(воспитателей, узких специалистов, родителей)**

Автор-составитель: Каркавина Н.Б.  
учитель-дефектолог (тифлопедагог)

Барнаул, 2016

## Введение

По скорости и полноте восприятия глаз превосходит все органы чувств человека. С помощью зрения обеспечивается обозрение окружающих предметов, процессов и явлений действительности. Зрительная информация составляет около 90% информации, поступающей в кору больших полушарий мозга через все остальные органы чувств человека. Как утверждают специалисты, каждый современный ребенок сталкивается ежедневно с огромнейшими нагрузками на глаза, при этом зрительный аппарат может отдохнуть лишь во время сна. Значительное количество проблем со зрением формируются еще в раннем детском возрасте.

Этому во многом способствует избыточное преобладание выполнения детьми работы вблизи (компьютерные игры, чтение, письмо, раскрашивание, собирание пазлов, мозаик и т. д.), а также просмотр телепередач над другими видами детской деятельности – сюжетно – ролевыми, подвижными, театрализованными, коммуникативными играми.

Негативное воздействие телеэкрана на психику и зрение ребенка отмечает научный сотрудник Свободного университета в Берлине, доктор наук Райнер Пацлаф в книге «Застывший взгляд. Физиологическое воздействие телевидения на развитие детей», анализируя, что происходит с аккомодационной системой человека при последовательном зрительном восприятии картин, натуральных объектов, предметов и экрана телевизора, монитора. По его мнению, происходит «...замирание аккомодационных движений, т. е. вращений глазного яблока, с помощью которых угол оптических осей глаз постоянно изменяется, приспособляясь к смене расстояний до объектов, как происходит, к примеру, в театре, когда нужно четко видеть находящиеся на разных расстояниях от зрителя актеров и кулисы. При телепросмотре же расстояние до экрана остается неизменным, и потому глаза, приспособившись к нему один раз, уже не делают аккомодационных движений, пока взгляд направлен на экран». [14; 7]

О причинах возникновения проблем со зрением пишет О. Панков в книге «Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз»: « В обычной жизни мы пользуемся глазами неправильно! С детства нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге, символов на экране компьютера. Мы читаем или пишем, и глаза совершают одинаковые движения: слева – направо, слева – направо. Часами изо дня в день. Для рассматривания предметов вдали мы глазами почти не пользуемся. В результате одни группы мышц перегружаются, а другие – остаются недогруженными и в конце концов атрофируются «за ненадобностью». Чтение на слишком ярком свете, при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза

перенапрягаться, что еще больше усугубляет состояние перенапряженных глаз. И всех этих «пагубных» факторов в современной жизни не избежать» [7; 2].

Главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение, вызывающее, в свою очередь, напряжение глазных мышц. Каждому виду аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость и т.п.) соответствует свой собственный вид напряжения, которым эта аномалия вызывается.

Восстановление зрения - одна из острейших проблем сегодня. От ее решения зависит не только успех в бизнесе, спорте, дальнейшей учебе или работе, но и самое главное - будущее наших с вами детей.

Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями является на сегодняшний день одной из актуальных проблем как в области теоретических исследований, так и общественной жизни. Социальная интеграция становится одним из наиболее актуальных и приоритетных направлений государственной политики в социальной сфере.

Развитие интегрированных форм воспитания и обучения, инклюзия детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - требования сегодняшнего дня. Реализация этой цели становится возможной при условии профессиональной подготовки педагогов в области коррекционной педагогики и специальной психологии.

Анализ литературы по проблеме исследования и предложенные варианты улучшения зрения показали, что российскими и зарубежными специалистами (офтальмологами, дефектологами) разработаны методики и рекомендации для борьбы со зрительным переутомлением и «школьными» болезнями. Причем некоторые из них не только дают профилактический эффект, но и помогают ученикам улучшить зрение, сберечь здоровье и даже повысить успеваемость в школе.

Во 2 части работы подробно рассматриваются основные программы российских и зарубежных ученых, офтальмологов в связи с тем, что на их основе строятся все современные разработки (здоровьесберегающие технологии, разработки, рекомендации) офтальмологов и педагогов.

В практической части предложены апробированные методы и приемы проведения зрительной гимнастики, рекомендации о длительности и видах офтальмологических пауз, использование наглядности, а также предложен материал для работы с родителями. Доминирующим моментом является доступность предложенного материала для применения и незатратность (в материальном аспекте). У современного педагога, родителя

должна быть альтернатива в использовании консервативных и нетрадиционных методов и приемов оздоровления и профилактики.

Многие игровые упражнения являются авторскими. С целью обеспечения снятия психо – эмоционального напряжения разработан материал по практическому применению метода цветотерапии в работе с дошкольниками.

Цель: повышение компетентности педагогов дошкольных общеобразовательных и коррекционных образовательных учреждений и школ о возможности использования адаптированных современных программ профилактики и коррекции зрительных нарушений у детей в практике образовательной деятельности.

Задачи:

- систематизировать теоретический и практический материал по теме разработки;
- разработать методические рекомендации по профилактике и коррекции нарушений зрения;
- способствовать обеспечению коррекционной направленности разных форм образовательной работы, осуществляемой в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования,
- помочь педагогам в создании комфортных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
- представить возможность комплексного использования разнообразных методов улучшения зрения и общего психо – эмоционального состояния детей (зрительная гимнастика, метод цветотерапии) ;

Основными аргументами в разработке данной методической разработки послужили 2 аспекта:

- Противоречивые результаты и утверждения, обнаруженные в литературных источниках и статьях ОЭР, а ведь почти все педагоги «черпают» информацию именно из интернет – ресурсов:

Встречаются неточности в рекомендациях, на первый взгляд несущественные, однако они являются принципиально важными.

Например:

Некорректные рекомендации	Правильные рекомендации
При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила: — всегда снимать очки.	Упражнение “Метка на стекле” <u>Примечание:</u> Если вы носите очки, то не снимайте их во время выполнения этого упражнения

<p>Для проведения зрительной гимнастики не нужно никаких особенных условий, ее можно выполнять в самой группе в положении стоя.</p>	<p><u>Группа 1</u> (улучшающая питание глаз кровью и усиливающая циркуляцию внутриглазной жидкости)- «Жмурки», «Моргание», «Массаж».</p> <p><u>Примечание:</u> Исходное положение для этой группы упражнений — сидя.</p>
<p>Во время выполнения всех упражнений детки должны держать голову неподвижной.</p>	<p>Прим. авт.: Это зависит от характера упражнений («Письмо носом»).</p>
<p>На картинках изображаются дети, выполняемые упражнения двумя глазами.</p>	<p>При выполнении упражнений на развитие аккомодации: «Близко - далеко», «Метка на стекле» необходимо закрывать один глаз рукой.</p>

- Вопросы педагогов и родителей: «Когда целесообразно проводить зрительную гимнастику?», «Какая продолжительность проведения зрительной гимнастики?», «Снимать ли очки?», «В каком положении должен находиться ребенок: стоя или сидя?», «На каком расстоянии от глаз должны находиться предметы (таблицы, игрушки, тест - объект)».

### Аналитическая часть

По значимости вклада в решение проблемы профилактики и коррекции зрительных нарушений у взрослых и детей можно выделить 2 направления:

I - исследования и рекомендации российских ученых – Э. Аветисов, Базарный, Норбеков, Брофман, Г. Демирчоглян, О.Панков, А. Рябинин, Ю. Розенблюм, И. Лохтина и др.

II - исследования и рекомендации американских ученых – У. Бейтс, М. Суссман, М. Рой.

I. В российской офтальмологии и тифлопедагогике широко известны и используются в практике работы основные положения и рекомендации методики профессора Э.С. Аветисова, который очень много времени и внимания уделял проблемам профилактики расстройств зрения. Ведь давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Особенно уместной и эффективной является профилактика глазных болезней у детей. Дети,

освоившие и регулярно делающие простую глазную гимнастику, в большинстве своем застрахованы от возникновения глазных болезней в будущем.

Гимнастика для глаз по Аветисову – это разнообразные движения глазами и упражнения на тренировку аккомодации. Регулярное выполнение подобной гимнастики во время пауз в зрительной работе является важной частью борьбы со зрительным утомлением и профилактикой близорукости у людей, много читающих и много работающих за компьютером.

Э.С.Аветисов рекомендует при выполнении упражнений придерживаться максимальной амплитуды движений глазами в среднем или медленном темпе.

Гимнастика по Аветисову состоит из трех групп упражнений, каждая из которых преследует свою цель. [12, 1]

Группа 1 (улучшающая питание глаз кровью и усиливающая циркуляцию внутриглазной жидкости)- «Жмурки», «Моргание», «Массаж».

Примечание: Исходное положение для этой группы упражнений — сидя.

Группа 2 (укрепляющая глазодвигательные мышцы) – перемещение глаз по траекториям; вверх – вниз, вправо – влево, по диагонали, по кругу.

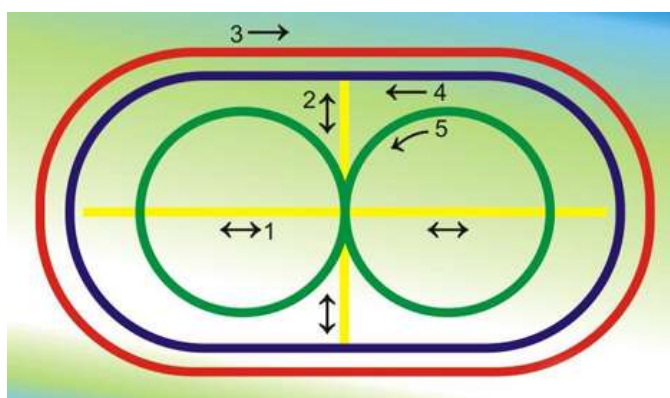
Примечания: Во время выполнения этой группы упражнений голова не двигается. Исходное положение – сидя.

Группа 3 (для тренировки аккомодации): «Метка на стекле», «Близко - далеко»

Примечание: все упражнения из этой группы нужно выполнять стоя.

Упражнения выполняются в очках.

- ✓ Одна из методик улучшения зрения разработана профессором В.Ф. Базарным. Особую роль в профилактике зрительного утомления на уроках играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен комнаты:



На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) чертятся разноцветные фигуры как на рисунке выше. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно

перемещать взгляд при выполнении упражнения. Для упрощения восприятия каждая зрительная траектория имеет свой цвет.

#### Основные принципы технологии В. Базарного.

Во-первых, занятия проводятся в режиме смены динамических поз.

Во-вторых, для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма.

Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты занятия (урока). Это даёт возможность практически "безкнижного" обучения в детском саду и в начальной школе, что исключает формирование у детей шизоидной психической конституции и раннюю потерю зрения. Разумеется, компьютеры в этом возрасте абсолютно исключены.

В-четвёртых, важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. А также специальные держалки, позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее и формировать у них произвольный самоуправляемый шаговый логоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции.

- ✓ М.С. Норбеков, директор института Самовосстановления человека. Методика восстановления зрения.

Волевое принуждение – смотреть без очков.

Правильная осанка.

Эмоциональный фон.

Вера в себя.

- ✓ О.П. Панков. Методика восстановления зрения. Цветотерапия: свет +лекарство.  
Сеансы низкоинтенсивной квантовой терапии (импульсами света облучают передний отрезок глаз),  
Физиотерапия, магнитотерапия, грязелечение.  
Диета.  
Режим дня.  
Физическая нагрузка.
  
- ✓ А.Рябинин. Специальная методика восстановления зрения Occhi.  
Расслабление.  
Погружение в темноту.  
Занятия спортом: теннис, бильярд.  
Упражнения на зоркость.
  
- ✓ М.Брофман. Методика улучшения зрения.  
Релаксация, ничегонеделание.  
Хатха – йога.  
Водные процедуры.

II. Одной из первых научно - обоснованных методик является система улучшения зрения, разработанная офтальмологом Уильямом Горацио Бэйтсом ( 1860 — 1931), работавшим в Нью-Йорке с 1885 по 1922 год.

Улучшение зрения, по Бейтсу, достигается путем устранения причины большинства глазных проблем – излишнего напряжения глазных мышц и психики.

Все методы, предложенные американским доктором являются естественно – оздоровительными и могут использоваться как в помещении, так и на улице во время прогулки.

Любой человек, желающий улучшить себе зрение по методике Бейтса, должен освоить несколько базовых упражнений для снятия напряжения со зрительной системы. В этих упражнениях используются три расслабляющих эффекта:



1. Перемещение глаз;
2. Солнце;
3. Темнота. [1],

Перемещение глаз.

Периодические монотонные движения головы и глаз издавна используются людьми для достижения состояния расслабленности, сонливости, отвлеченности от всего происходящего вокруг. Для примера, древнее изобретение – люлька (или колыбель) для укачивания детей, использует именно этот принцип. Мать, положив ребенка в подвешенную к потолку люльку, и покачивая ее, добивалась того, что ребенок в скором времени засыпал. Часто люди и многие животные, пребывая в состоянии эмоционального возбуждения, начинают интуитивно перемещаться вперед-назад, чтобы успокоится. Например, медведи в зоопарке, раздраженные излишним вниманием к себе посетителей, встают на задние лапы и равномерно покачиваются из стороны в сторону.

С перемещением глаз связаны такие традиционные упражнения в системе Бейтса, как медвежья покачивания, большие и малые повороты, “письмо носом”, “частокол”, пальцевые повороты и др.

Солнце.

Кроме, расслабления, солнечный свет, содержащий ультрафиолет, убивает болезнетворные организмы и способствует скорейшему заживлению ран и царапин. Если проблемы с глазами вызваны инфицированием стекловидного тела или сетчатки, то солнце обеспечивает их естественное оздоровление.

Сеансы оздоровления глаз солнцем – соляризация, – одно из важнейших направлений в улучшении зрения по методике Бейтса.

Темнота.

Кратковременные сеансы полного затемнения глаз приносят им отдых, расслабляют как глазные мышцы, так и психику.

Расслабление психики уменьшает напряжение мышц, в том числе, и глазных, что, согласно У.Бейтсу, вызывает улучшение зрения.

Непродолжительное затемнение глаз с целью снятия зрительного и психического напряжения используется в пальминге – наиболее известном упражнении для улучшения зрения из системы Бейтса.

Бейтс в ходе своих научных исследований показал, что существует теснейшая связь между состоянием психики и остротой зрения, что восстановление зрения – это не только восстановление работы мышц глаза, но и восстановление нервно-психической деятельности человека.

- ✓ Заслуживает внимания «Программа улучшения зрения», разработанная Мартином Суссманом, директором Кембриджского института улучшения зрения (1985 г.), представляющая собой подробное руководство, содержащее физические, эмоциональные и психологические методы преодоления различных зрительных нарушений (миопии, дальнозоркости, зрительного дисбаланса):
  - методы самомассажа (массаж глаз 3 (5) пальцами);
  - мысленная визуализация;
  - спектральная визуализация;
  - визуализация памяти;
  - упражнения на развитие аккомодации: («Веревка с узелками»), снятие зрительного напряжения («Ладони на глазах»);
  - гимнастика для глаз (вращение глаз): « Движения носом, глазами и головой (система «лазерного наведения»)», «Контурные», «Жмурки»;
  - правильное питание,
  - формирование правильной осанки,
  - психологический и эмоциональный настрой.
  - позитивные установки:
    - «У меня хорошее зрение»,
    - «Я принимаю зрение таким, какое оно есть»,
    - «Я избавлен от всех препятствий на пути к ясному зрению»,
    - «Я верю в то, что вижу»,
    - «Я наслаждаюсь тем, что вижу»;
  - осознание прогресса;
  - развитие внутренней готовности к улучшению зрения. [10]

Анализ литературы по проблеме исследования и предложенные варианты применения зрительных гимнастик с детьми с нарушением зрения показали, что зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием и амблиопией. Опыт нашей работы позволил отметить, что профилактика и коррекция зрительных нарушений с помощью специальных упражнений является

эффективной и неотъемлемой частью коррекционно-воспитательного процесса.

Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций, снятию психического напряжения с помощью метода цветотерапии обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

## Практическая часть

По мнению Г.Г. Демирчоглына [3; 57], педагоги могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения.

Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э.С. Аветисовым, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан (1984 г)

Целью проведения зрительной гимнастики является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Необходимо как можно раньше начать обучение ребенка зрительной гимнастике. Детей с нарушением зрения уже с 2 лет можно обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем в привычку играть в эти игры.

Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений:

- обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее,
- снимается напряжение с цилиарных мышц глаз,
- активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза,
- улучшается внутриглазное кровообращение,
- тренируются глазодвигательные мышцы,
- снимается умственное утомление.

Офтальмологические паузы - это один из приёмов оздоровления детей. Глаза ребенка с нарушением зрения заслуживают пристального внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – важнейшая задача и педагогов и родителей.

Основными принципами проведения зрительной гимнастики (офтальмологических пауз) являются:

- индивидуальный подход в зависимости от возраста, диагноза зрительного заболевания, состояния здоровья,
- регулярность проведения,
- постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений,
- сочетание с двигательной активностью,
- развитие интереса ребенка к этому виду упражнений.

С первых занятий необходимо создать дружелюбную атмосферу. Для этого требуется вовлечь ребенка в игровой процесс, используя игрушки, всевозможные яркие атрибуты и пособия: цветные шарики, колпачки, матрешки, игрушки - бибобо. Мальчикам следует подбирать игры с использованием машин и самолетов, девочкам – с изображением кукол или животных. При подборе атрибутов и проведении игр необходимо учитывать психологические особенности ребенка, его интеллектуальные возможности, предпочтения и интересы. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

Офтальмологические паузы проводятся на занятиях, связанных со зрительным напряжением на 10 – 12 минуте, в течение 1 -2 минут, в конце занятия – физ.минутка для снятия зрительного утомления и мышечного напряжения (2 – 3 минуты). Если занятие не связано со зрительным напряжением, например, при чтении, рассказывании, то на 11 – 13 минуте проводится физ.минутка для мышечного расслабления, а в конце занятия – упражнения для глаз. Гимнастику можно проводить и индивидуально, после любой зрительной нагрузки (просмотра телепередач, электронных презентаций, работы вблизи – с книгой, конструктором, мозаикой).

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и

окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Формы проведения зрительной гимнастики:

- Игра с предметами: тест – объект (палочка или карандаш с прикрепленной на конце яркой картинкой), лазерная указка, ложка из картона и мыльные пузыри, мешочки из соли и лекарственных трав, матрешки (Приложение 1).

- «Зрительная зарядка в стихах» (Приложение 2).

-«Электронные зрительные гимнастики».

Рекомендации:

- Делать зрительную гимнастику 2-3 раза в день, после 15 – 20 минут зрительной нагрузки (просмотр телепередач, работы с конструктором, мозаикой),
- Выполнять все упражнения в очках, кроме некоторых упражнений на снятие зрительного напряжения.
- Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде.
- Игрушки, тест – объекты должны быть яркими, привлекающими внимание и предъявляться в медленном темпе, обеспечивающем точное восприятие.
- Используемая наглядность может быть изготовлена руками как педагогов, родителей, так и детей.
- Работа будет более эффективной при условии тесного сотрудничества с семьей. Познакомить родителей с правилами проведения зрительной гимнастики помогут памятки, консультации, информация на родительском собрании (Приложение 3).
- Упражнения, связанные с закрыванием глаз, морганием, следует проводить в положении сидя. Детям с нарушением зрения (косоглазие, частичная атрофия зрительного нерва, нистагм) нельзя закрывать глаза в положении стоя.
- Чередовать упражнения на снятие утомления, напряжения с глаз, улучшения циркуляции внутриглазной жидкости, тренировку глазодвигательных мышц укрепление внутренних, цилиарных мышц глаз. Рекомендуется включать в комплекс по 1-2 упражнения из каждой группы. Авторские и адаптированные упражнения представлены на основе разработок У.Бейтса, Аветисова, Э. Базарного.
- Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.
- Расстояние до рассматриваемого объекта или офтальмотренажера – 2 – 2,5 метра.

Основные группы упражнений:

1. Упражнения, направленные на улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости:

Примечание: Исходное положение для этой группы упражнений — сидя. Самомассаж выполняется без очков.

- «Жмурки»,
- «Спрячь глазки»
- «У кого глазки больше?»
- «Поморгай - ка»
- самомассаж (поглаживание, нежное надавливание)

2. Упражнения для тренировки глазодвигательных мышц:

Примечание: Во время выполнения этой группы упражнений голова не двигается. Исходное положение – сидя.

- «Угадай фигуру (букву, цифру)»
- «Проследи за солнечным зайчиком»
- «Разные дорожки» -. Проводятся с разными предметами: разметкой, тест – объектом, лазерной указкой, варежками.
- «Тик - так», «Вверх – вниз»
- «Письмо носом», «Буратино»

3. Упражнения, влияющие на укрепление внутренних, цилиарных мышц глаз (происходит при переводе взгляда с близкого расстояния на дальнее).

Примечание: все упражнения из этой группы нужно выполнять стоя.

Упражнения выполняются в очках. Упражнения проводятся поочередно для правого и левого глаза (с наклейкой, или закрыв один глаз рукой)

- «Близко - далеко»
- «Метка на стекле»

4. Упражнения, направленные на снятие напряжения, утомления с глаз:

Примечание: все упражнения из этой группы нужно выполнять сидя, без очков. Опора на локти.

- «Пальминг»
- «Отдохни»
- «Сквозь пальцы»
- «Травяные мешочки».

Игры и упражнения для комплексов зрительной гимнастики:

1. «Посади божью коровку на цветок», «Посади самолетик на летное поле»

Цель: укрепление внутренних, цилиарных мышц глаз, развитие зрительно – моторной координации.

Материал: божья коровка, изготовленная методом оригами по типу «самолетика», с наклеенными красными крылышками, головой, усиками и разноцветные цветы (20 – 30 см.) – 3 шт.

Выполнение: ребенку дается задание «посадить » божью коровку на цветок заданного цвета с расстояния 2 м.

При успешном выполнении ребенком задания расстояние увеличивается от 2 до 5 метров последовательно.

## 2. «Лазерный рисунок»

Цель: тренировка глазодвигательных мышц, развитие зрительных функций.

Материал: лазерная указка, карточки с контурными изображениями предметов и объектов: елочка, петушок, кошка, машина и т.д.

Выполнение: На стене (магнитной доске) расположить 5 -6 карточек с контурами. Стоя на расстоянии 2 - 2,5 метра ребенок обводит лазерной указкой предметы, начиная от красной метки.

## 3. «Узнай фигуру»

Цель: тренировка глазодвигательных мышц, развитие зрительных функций.

Материал: лазерная указка.

Выполнение: педагог рисует лазерной указкой на стене геометрические фигуры (цифры, буквы), дети отгадывают и называют их.

## 4. «Поймай мыльные пузыри»

Цель: развитие фиксации взора, зрительно – моторной координации.

Материал: мыльные пузыри, плоскостные картонные разноцветные ложки.

Выполнение: дети ловят мыльные пузыри ложками, держа их горизонтально.

## 5. «Раз, два, три – движение повтори»

Цель: развитие глазодвигательных мышц, улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

Материал: карточки с цифрами 1. 2. 3. 4.

Выполнение: педагог знакомит детей с правилами игры: при показе карточки с цифрой 1 – выполнять движения глаз влево – вправо, 2 – моргание, 3 – движения глазами вверх – вниз, 4 – по кругу. Следует следить за фиксацией головы – она должна быть неподвижна. Затем педагог предъявляет карточки в произвольном порядке, дети выполняют движения.

6. «Мешочки с запахом»

Цель: снятие зрительного утомления.

Материал: мешочки размером 5 -8 см., наполненные смесью морской соли и сухих трав мелиссы, мяты. (Примечание: выяснить у родителей противопоказания, либо проконсультироваться у педиатра дошкольного учреждения), бумажные салфетки.

Выполнение: приняв удобное положение полусидя, дети кладут мешочки на глаза, используя индивидуальные бумажные салфетки. Время выполнения – 5 минут. Можно использовать музыкальное сопровождение.

7. «Ловкие рукавички»

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Материал: 2 рукавицы из черного материала, с нашитыми яркими аппликациями (солнышко, цветы, бабочки)

Выполнение: педагог становится на расстоянии 2 – 3 метра от детей, разводит руки в рукавицах в стороны и поочередно сгибает пальцы то на правой, то на левой руке, пряча тем самым одну из картинок. Дети следят глазами. После 7 -8 повторов педагог меняет положение рук, обеспечивая тем самым разные направления движения глаз: «вверх - вниз», «по диагонали».

8. «Тик - так»

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Материал: тест – объект (см. приложение)

Выполнение: ребенок следит глазами за тест – объектом, который перемещает в вытянутой руке (на начальном этапе тест – объект перемещает педагог). Двигаются только глаза, голова неподвижна.

Направления движения:

- вправо – влево;
- вверх – вниз;
- далеко – близко (удалять и приближать предмет);
- по кругу – слева – направо;
- по диагонали – снизу – вверх;
- по диагонали – сверху – вниз.

9. «Пальминг», «Ладони на глазах»

Цель: расслабить мышцы глаз, снять зрительное напряжение.

И.П.: сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки.



Выполнение: энергично потереть ладошки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос.

#### 10. «Наряди ёлочку»

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Выполнение: ребёнок стоит лицом к взрослому. Задача для ребёнка: поворачивая одну лишь голову, не сдвигая с места ног, отыскать в помещении игрушки, которыми можно было бы нарядить ёлочку, назвать их.

Темп выполнения - произвольный.

#### 11. «Стрельба глазами»

Это очень простое полезное и в то же время веселое упражнение, которое можно выполнять в любое время.

Выполнение: ребенок резко переводит глаза в любую сторону и громко говорит «пиф-паф».

#### 12. «Метка на стекле»

Цель: укрепление внутренних, цилиарных мышц глаз

Упражнение выполняется в очках.

И.п.: стоя.

Выполнение: смотреть метку (кружок красного цвета) размером 3-5 мм., закрепленную на оконном стекле на уровне глаз в течение 1-2 секунд, потом перевести взгляд на удаленный объект за окном на 1-2 секунды, затем снова - на метку, потом – на объект вдаль и т.д. Это упражнение рекомендуется выполнять в течение 3 минут как обоими глазами, так и одним глазом.

#### 13. «Крутящийся глобус»

Цель: развитие зрительных функций.

Материал: глобус б/у, покрашенный в зеленый цвет, с наклеенными разноцветными геометрическими фигурами.

Выполнение: педагог медленно раскручивает глобус, дети называют цвет заданных фигур (прямоугольников, трапеций, ромбов, прямоугольников).

#### 14. «Разные дорожки» (по Базарному)

Материал: настенные офтальмотренажеры (см. приложение)

Настенные офтальмотренажеры представлены в виде схем, размещаются на стене, против лица. Упражнения заключаются в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

#### 15. «Напечатай букву»

Цель: развитие прослеживающих функций глаза.

Выполнение: ребенок «печатает» букву правой рукой, правой ногой (по образцу);

Затем левой рукой, ногой. При этом прослеживает движения взглядом.

#### 16. «Прячем глазки в домике».

Выполнение: ребенок садится лицом к солнцу(можно выполнять стоя, если у ребенка нет зрительного диагноза), закрывает один глаз ладонью, сложив ее так, чтобы глаз под рукой чувствовал себя , «как в уютном домике»: моргать легко, а увидеть что – либо сложно. Далее делать медленные повороты корпусом, покачиваясь, как мишка и скользить взглядом по земле у своих ног. При этом быстро и легко моргать. Затем поднять голову, продолжая поворачиваться и моргать, подставив лицо и один глаз солнцу. Повторить несколько раз и выполнить упражнение для другого глаза. [12; 134]

#### 17. Минутная разминка для глаз «Алфавит»

Следующее упражнение – лежа на спине, «прописать» глазами яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Если ребенку трудно, помогите ему, медленно выводя каждую букву пальцем в воздухе. После этого можно вставать. [7]

#### 18. Созерцание луны и звезд

Созерцание ночных светил – абсолютно безопасная для органа зрения практика. Усталость глаз от дневных нагрузок хорошо снимается созерцанием луны и звезд, находящихся под углом примерно 45° от линии горизонта. Чем дальше от нас светящийся объект и чем он меньше по размеру, тем выше тренировочный эффект.

19. Пиротехническое шоу – это не просто праздник для глаз, но и своего рода терапевтическое мероприятие! Если, конечно, организуется и проводится без нарушения техники безопасности. Взрывающиеся вверх разноцветные букеты огней, цветные звезды и сферы различных оттенков и размеров – все это действует как цветовой душ для глаз. Эффект от такой процедуры можно сравнить с действием интенсивной гимнастики или массажа. После просмотра трехминутного фейерверка значительно улучшается кровоснабжение глаза, происходит его интенсивное очищение и питание. А заданная последовательность цветовых композиций в свою очередь оказывает специфическое воздействие при различных офтальмологических заболеваниях, благотворно влияет на весь организм в целом, регулирует тонус нервной системы.

#### 20. «Электронные физкультминутки и зрительные гимнастики»

Цель: развитие глазодвигательных функций.

Материал: телевизор или мультимедиа экран, электронные зрительные гимнастики:

«Снежинки», «Матрешки», «Автомобили», «Бабочки», «Рыбки», «Космическая» и т.д.

Выполнение: дети следят глазами за движущимися объектами.

Таким образом, через зрительную гимнастику педагог «обучает» глаза детей хорошему видению, идет вместе с ребенком к общей цели: восстановлению и улучшению зрительных функций и психического здоровья ребенка, к навыкам самокоррекции в подготовке к массовой школе.

Нарушения зрения – это, как правило, комплексное заболевание, затрагивающее не только зрительный анализатор, но и центральную нервную систему. Эти дети более возбудимы, восприимчивы и впечатлительны, требуют бережного к себе отношения.

Цвет для ребенка (и педагога) – особая палочка – выручалочка в любых критических ситуациях.

Ежедневное включение элементов цветотерапии в разные виды детской деятельности помогает значительно улучшить зрительные функции при многих зрительных заболеваниях. Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Организм реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Цветотерапия применяется и при лечении заболеваний глаз, для чего используют карточки таких цветов, как зеленый, синий, красный, оранжевый, фиолетовый. Цветотерапия оказывает влияние на сетчатку глаза, причем в первую очередь на ее центральную часть - макулу. Сетчатка, в свою очередь, тесно связана с сосудистой системой глаза, со зрительным нервом, что способствует благотворному воздействию цвета на всю систему глазного яблока. Ряд отечественных и зарубежных специалистов пришли к выводу, что

офтальмохромотерапия, то есть лечение зрения цветом, имеет хорошие перспективы, что с помощью подбора соответствующего цвета можно лечить близорукость, дальнозоркость, астигматизм, бельмо, дистрофические заболевания глаз.

#### Задачи:

- Тренировка и укрепление мышц глаз, координация движений глаз, расширение периферического поля зрения, тренировка стереоскопического и цветного зрения, развитие зрительных функций;
- Профилактика офтальмологических заболеваний;
- Снятие зрительного утомления;
- Коррекция психоэмоционального состояния детей;
- развивать познавательные процессы;
- Развитие слухового и зрительного внимания;
- Снижение эмоционально-психического и телесного напряжения;
- Повышение уровня эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей;
- Формирование навыков самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами.

Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции, или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами, обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей. Дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения, поэтому в группе рекомендуется создать максимально комфортную обстановку, в первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В прямом смысле следуем пословице: «Дома и стены помогают». Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому зонирование помещений должно осуществляться еще и с помощью цвета.

В групповой комнате – бежевые или светло-зеленые цвета стен и яркие игрушки на их фоне создадут атмосферу уюта и тепла, в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и яркие сюжетные шторы.

Метод цветотерапии в детском саду предполагает использование: дидактических, развивающих игр, стихов, загадок, пословиц, поговорок, сказок (Приложение 4 ).

Используя представленные игры, удастся развивать познавательные способности детей, корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Использование цветотерапии в профилактике и лечении заболеваний глаз.

«Для того, чтобы укрепить мышцы, мы отправляемся в тренажерный зал. Для того, чтобы оздоровить сердце, мы даем ему дозированную тренировочную нагрузку. Глазам, как и всему организму, тоже нужна специальная оздоровительная тренировка, а также отдых с расслаблением... »

Ежедневное включение элементов цветотерапии в разные виды детской деятельности, помогает значительно улучшить зрительные функции при многих зрительных заболеваниях. В работе с ребенком используем таблицы – изображения, разработанные по методу Олега Панкова с использованием определенных цветовых соотношений и контрастов.

Использование красного цвета: (Приложение 5 - презентация)

Красный цвет - это символ жизни, движения, энергии. Это цвет солнца, спелого плода.

Красный цвет - это цвет праздника.

Красный цвет - это цвет созревания, наполнения жизнью, солнцем.

Красный - цвет игры и радости.

Красный - цвет уюта и тепла.

Красный цвет - способ обратить на себя внимание.

Красный цвет - яркие эмоции.

Обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе, повышает внутреннюю энергию.

В течение дня, если необходимо повысить работоспособность, рекомендуется рассматривать картину (фотоальбом) в течение 3 -5 минут. Красный цвет используется для кратковременной активизации деятельности. Длительное воздействие, наоборот, приводит к утомлению и снижению работоспособности.

Изображения в красных тонах используются при лечении близорукости, астигматизма, косоглазия и амблиопии у детей.

Использование оранжевого цвета:

Помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх, проявлять большую активность.

Этот цвет поможет, если не хватает чувства психологической свободы, если тяготят ежедневные обязанности.

Также оранжевый цвет способствует его укреплению организма.

Оранжевый цвет увеличивает работоспособность меньше, чем красный, но на более длительный период времени. Способствует усвоению и запоминанию материала. Оранжевая гамма помогает также при депрессии и пониженном настроении.

Рассматривание иллюстраций в оранжевых тонах рекомендуется при близорукости, амблиопии, атрофии зрительного нерва.

#### Использование желтого цвета:

Как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду.

Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память.

Он мягко усиливает интеллект, активизирует логику, способствует умению ясно излагать свои мысли, увеличивает чувство оптимизма и уверенности в своих силах.

Желтый цвет помогает относиться к событиям легче, а на мир смотреть проще.

Этот цвет рекомендован тем, кто устал от напряжения, кто не чувствует непринужденности в общении с другими людьми.

По действию желтый цвет сходен с оранжевым, но в более мягкой форме. Хорошо снимает чувство усталости.

Может быть использован при лечении атрофии зрительного нерва, дистрофии сетчатки, амблиопии, и косоглазия.

#### Использование голубого цвета:

Цвет небесной сферы способствует снятию эмоционального напряжения. Успокаивает нервную систему, благотворно влияет при бессоннице и усталости. При длительном воздействии может снизить работоспособность. Считается, что обладает бактерицидным действием, способствуя устранению воспалительных процессов.

Голубой цвет может быть полезен при воспалительных заболеваниях глаз, спазмах аккомодации.

#### Использование зеленого цвета:

Зеленый – цвет лета, обновления и всего нового, яркого и интересного.

Зеленый цвет – это симбиоз двух цветов - синего и желтого, поэтому в психологии значение этого цвета будет так же двойным.

С одной стороны – безграничная энергия, а с другой – всепоглощающее спокойствие.

Сама жизнь, природа, гармония – вот что непосредственно обозначает зеленый цвет.

Кроме того, именно этот цвет принят во всем мире, как самый безопасный, недаром именно зеленый свет светофора разрешает движение.

Зеленый цвет несет в себе мир и стабильность. Зеленый цвет незаменим при сильных нервных расстройствах и мигрени.

Отмечено и особое влияние зеленого цвета на беспокойных людей – он успокаивает и создает ощущение гармонии и доверия.

Но этот цвет крайне не рекомендуется при нервном истощении, так как может вызвать полную потерю сил.

Зеленый цвет при воздействии на нервную систему человека проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами, он одновременно освежает и успокаивает.

Этот цвет поднимает жизненный тонус, одновременно снимает психическое напряжение, способствует расслаблению и засыпанию при бессоннице

Нейтральный, успокаивающий. В цветолечении зеленый благотворно влияет на зрение.

Рассматривать картинки в зеленых тонах можно более длительно, чем красную или оранжевую. Не следует пристально смотреть только на зеленую часть изображения, в процессе рассматривания лучше переводить взгляд с верхней части картинки на нижнюю и наоборот.

Рассматривание изображений зеленого цвета рекомендовано при спазмах аккомодации, зрительном утомлении, дистрофии сетчатки.

#### Использование фиолетового цвета:

Фиолетовый хорошо подходит для решения умственных задач, и снятия возбуждения.

Повышает иммунитет, оказывает тонизирующее действие на глаза. Слишком длительное созерцание фиолетового может привести к подавленности, и даже депрессии.

Целесообразно применять при катарактах, помутнениях роговицы, увеитах.

#### Белый

Несет положительный заряд добра и удачи. Цвет дарит силу, энергию, выравнивает настроение и исцеляет от недугов. Оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему и способствует очищению организма от шлаков.

#### Розовый цвет

Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну.

Бывают цвета активные и пассивные.

Активные цвета (ярко красный и ярко оранжевый, и в меньшей степени ярко желтый цвет), действуют возбуждающе – они дают легкую встряску организма и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности.

Пассивные цвета (светлые оттенки зеленого, розового и голубого цвета, отчасти белый) – они имеют эффект успокаивать нервную систему.

В окружение красного и оранжевого цвета, ребенок первые *60 минут чувствует прилив сил и энергии*, еще через 30 минут он уже перевозбужден, и через небольшой промежуток времени становится раздражительным и излишне агрессивным.

Для сангвиников и холериков благоприятны белый цвет, синие и зеленые оттенки – они успокаивают и настраивают на созерцательный лад.

Для флегматиков и меланхоликов наиболее подходят красный, оранжевый и желтый – цвета, оказывающие стимулирующее, бодрящее воздействие.

Даже самые заурядные и повседневные предметы можно сделать позитивными.

#### Развивающие игры

- «Покрывала феи» - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рекомендуется рассматривать сквозь них окружающее пространство, обертываться в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка.

Например, увидев возбужденного ребенка, педагог может предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

- «Путешествие в цветную страну». Ввели интересную практику «цветного дня». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Педагог заранее договаривается с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

- «Коврик настроений». Работа с ним ведется ежедневно. Перед завтраком мы собираемся в кружок, приветствуем друг друга, рассказываем о своем настроении, в соответствии с



которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом мы беседуем о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Моя задача, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.

- "Цветная водичка". Вода, налитая в стаканчики разного цвета приобретает новые "свойства" и может быть использована для настроения детей.

Ход игры:

Дети «бурлят» с помощью трубочки воду, подкрашенную пищевой краской (обговариваются правила безопасных действий).

- «Воздушные нары»

Цель: упражнять детей подбору по образцу шести цветов спектра.

Ход игры:

Детям предлагаются воздушные шарики разных цветов и ниточки таких же цветов.

Предлагается подобрать к каждой ниточке по шарик такого же цвета. Дети по очереди привязывают шарики и называют цвет каждого.

- «Зажги радугу» - на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях. Учитывается психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

- «Собери цветик - семицветик».

Цель: Цель: упражнять детей в умении сопоставлять цвета, способствовать закреплению знаний и системе цветов.

Ход игры: Воспитатель выкладывает круги шести цветов. Ребёнок подбирает лепестки соответственно цвету середины.

- «Цветная карусель».

Цель: упражнять детей в сравнении предметов по цвету.

Материал: круг с изображением предметов, цветные квадратики (переворачивают цветом вниз и раскладывают на столе)

Ход игры: Каждый участник выбирает квадратик и сектор на круге. Если он совпадает по цвету с предметом на рисунке в его секторе, то он выполняет какое – либо задание: называет предметы такого же цвета, собирает цветок такого же цвета. Задание он выбирает сам. Если квадратик не совпадает по цвету с предметом сектора, то выбор делает другой участник игры. Выигрывает тот, кто первый выполнит все задания. Количество заданий можно обговорить до начала игры. Первый выбор делает тот, на ком останавливается считалочка: «Радуга, дуга, дуга! Выбирай скорей меня!»

- «Угадай, какого цвета одежда».

Цель: упражнять детей в умении сопоставлять цвета, способствовать закреплению знаний и системе цветов.

Ход игры: Дети сидят по кругу на стульчиках, одно место свободное. Взрослый говорит: «Место рядом со мной справа свободно. Я хочу, чтобы его заняла девочка в красном платье (мальчик в синей рубашке и т.д.)».

- «Найди предметы такого же цвета».

Цель: упражнять детей в умении сопоставлять цвета, способствовать закреплению знаний и системе цветов.

Ход игры: взрослый говорит: «Когда я вернусь, у всех должно быть что-нибудь красное (жёлтое, коричневое, синее, фиолетовое и т.д.)». Ведущий уходит, дети ищут в группе предметы названного цвета. Ведущий возвращается и проверяет, правильно ли выполнено задание. Игра повторяется несколько раз.

- «Дружная семейка»

Цель: познакомить с многообразием оттенков одного цвета.

Материал: изображение домика, 5 – 10 карточек с разными оттенками одного цвета, 3 – 5 карточек другого цвета.

Ход игры: разложить на полу карточки цветной стороной вверх. Предложить выбрать жильцов домика одного цвета (светло – красные, темно – красные, ярко – красные и т. д. ).

- «Самый - самый»

Цель: развивать восприятие оттенков, ассоциативное мышление, словарный запас, необходимый для выражения чувств и эмоций.

Материал: 5- 10 карточек с разными оттенками одного цвета.

Ход игры:

1. Предложить ребенку найти самый темный оттенок - назовем его «самый - самый»...

...темный

...хмурый

...сердитый

...тяжелый

...страшный

...вредный

...неприятный

...ужасный

...грустный

...глубокий

...мрачный

...плохой

2. Предложить ребенку найти самый светлый оттенок цветовой гаммы и подобрать слова – определения:

...нежный

...ласковый

...светлый

...легкий

...приятный

...мягкий

...добрый

...веселый

...красивый

...холодный...

3. Предложить найти в цветовой гамме «самый звонкий», «самый теплый», «самый легкий», «самый веселый», «самый ласковый» цвет.

- «Кто больше придумает»

Цель: развивать зрительную память, цветовосприятие.

Каждый из игроков выбирает любой понравившийся цвет и вспоминает, что или кто бывает такого цвета.

- «Цветное настроение»

Цель: развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

Ход игры:

Предложить ребенку «рассказать» о своем настроении с помощью цвета.

Ребенок подбирает 1 или несколько цветных карточек для определения своего настроения (мамино, папино). Затем попросите малыша нарисовать свое настроение. Оно может быть пятнистым, полосатым, разноцветным.

- «Краски снеговика и солнышка»

Цель: закреплять знания о «теплых» и «холодных» цветах радуги.

Материал: 10 – 20 карточек холодных и теплых цветов.

Ход игры:

- Солнышко выглянуло из – за тучки и заплясали по всей земле лучики. Давайте поймем (соберем лучики)!

Дети выбирают карточки только теплых цветов и оттенков.

- Давайте соберем все снежки для снеговика! Дети выбирают карточки холодных цветов .

- «Музыкальные картинки»

Цель: развивать образное мышление детей, цветовосприятие. Способствовать снижению эмоционально – психического и телесного напряжения.

Материал: отрывки муз произведений, детских песенок, цветные карточки.

Ход игры:

Звучит музыка. Предложить ребенку подобрать к муз. отрывкам карточки с цветами.

- «Ассоциации»

Цель: развивать образное мышление, творческие способности, фантазию.

Способствовать снижению эмоционально – психического и телесного напряжения.

Материал: 5- 10 карточек с разными оттенками одного цвета.

Ход игры: предложить подобрать цветную карточку к словам:

1. Радость, грусть, легкость, страх, уют, спокойствие, удовольствие.
2. Жаркое солнце, ночное небо, утренняя роса, раннее утро, пушистый котенок, сладкое пирожное, мороженое, мокрая трава, путешествие, мамина улыбка, мягкая подушка, хорошее настроение и т.д.

- Рассматривание «Цветных альбомов» - адаптированный вариант таблиц О. Панкова.

В альбомы - «Красный», «Зеленый» и т.д. подбираются разноцветные иллюстрации. Дети рассматривают альбом одного цвета в течение нескольких минут.

Заключение

Таким образом, проведение зрительной гимнастики и применение метода цветотерапии являются составляющими частями лечебно – оздоровительной и коррекционно – развивающей работы с детьми. Они не существуют отдельно, сами по себе, а являются взаимодополняющими, что повышает их эффективность.

### Список литературы:

1. Бейтс У.Г. Как обрести хорошее зрение без очков. - А. В. К. – Тимошка.1990
2. Гимнастика для глаз. — // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
3. Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997
4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.
5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. — //Логопед, №1 , 2011. — с.49-56.
6. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002
7. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.
8. Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009.
9. Солнцева Л. И. Психология детей с нарушениями зрения (детская тифлопсихология)., М.: Классикс Стиль, 2006.
10. Суссман М. «Программа улучшения зрения». Минск, 2007
11. Троицкая С. Коррекция зрения у детей. Практический курс. – Питер.2010.
12. <http://proglaza.ru/lechenie-glaz/uprazhneniyaforeyes/avetisov.html>
13. [http://www.telenir.net/psihologija/zastyvshii\\_vzgljad/p5.php](http://www.telenir.net/psihologija/zastyvshii_vzgljad/p5.php)
14. <http://whatisgood.ru/zastyvshij-vzglyad-fiziologicheskoe-vozdjstvie-televideniya-na-razvitie-detej/>
15. [eferat911.ru/Psihologiya/issledovanie-psihojemocionalnogo-sostoyaniya-lic-s/44348-1378096-place9.html](http://eferat911.ru/Psihologiya/issledovanie-psihojemocionalnogo-sostoyaniya-lic-s/44348-1378096-place9.html)
16. <http://tc-sfera.ru/posts/gimnastika-dlya-glaz-kak-zdorovesberegayushchaya-tehnologiya>
17. [http://womanonly.ru/deti/maminy\\_sekrety/detskaja\\_gimnastika\\_dlja\\_glaz](http://womanonly.ru/deti/maminy_sekrety/detskaja_gimnastika_dlja_glaz)
18. Источник: <http://refleader.ru/jgepolmerjge.html>
19. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/13718-zritel'naya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
20. [http://dou3balakovo.ucoz.ru/publ/materialy\\_pedagogov/konsultacii/osobennosti\\_provedenij\\_a\\_zritelnoj\\_gimnastiki/3-1-0-26](http://dou3balakovo.ucoz.ru/publ/materialy_pedagogov/konsultacii/osobennosti_provedenij_a_zritelnoj_gimnastiki/3-1-0-26)
21. <http://medznate.ru/docs/index-40125.html>