

30.06.2023

Арзамасцев Ян Владимирович
учитель-дефектолог
ГКУ СО «ЦП ДОПР «Иволга»
(коррекционный)»
443093, Россия, г.Самара,
ул.Мориса Тореза, д.8.

Использования зрительной гимнастики учителем-дефектологом во время образовательной деятельности.

Актуальность охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей в России не вызывает сомнений. Актуальность данной темы работы обусловлена тем, что в Государственном казенном учреждении Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Иволга» г.о.Самара (коррекционный)» находятся дети с ограниченными возможностями здоровья. Для сохранения здоровья детей, профилактики возможных нарушений зрительного анализатора учителю-дефектологу необходимо использовать в образовательной деятельности зрительную гимнастику. Кроме того, при модернизации российского образования уделяется внимание подготовленности педагогов по вопросам использования здоровьесберегающих технологий и методов.

В соответствии с разделом "Квалификационные характеристики должностей работников образования" Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов, и служащих (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 31.05.2011 N 448н) целью работы учителя-дефектолога в центре «Иволга» является коррекция недостатков в развитии у обучающихся, воспитанников с нарушениями в развитии.

В ст. 28 ФЗ РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N273-ФЗ указано, что образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее

компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

Таким образом, использование учителем-дефектологом здоровьесберегающих технологий в работе является обязательным.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

«Педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В.Кларин)». [6]

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Родоначальником здоровьесберегающей педагогики в России является академик, доктор медицинских наук В.Ф. Базарный.

Гимнастика для глаз является здоровьесберегающей технологией. Проведение гимнастики для глаз является профилактическим мероприятием, предотвращающим прогрессирующее нарушение зрения.

Заместитель министра здравоохранения РСФСР А.Г.Грачева 31 марта 1989 года утвердила Методические рекомендации: Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах Красноярск, 1989 г.

В данных рекомендациях указано, что при нервно-психической утомленности в микродвижениях глаз начинают преобладать высокочастотные стохастические частоты («дрожание» глаз) Это, в свою очередь, способствует понижению зрительно-координаторной функции. При этом одним из эффективных способов предупреждения отмеченных последствий утомления является периодическое выполнение таких упражнений, которые сопровождаются сочетанными движениями глазами и головой по четко запрограммированным фиксирующим траекториям. На основании этого и были разработаны и рекомендованы следующие простейшие упражнения, которые дети выполняют в процессе напряженной зрительной деятельности:

а) Упражнения с сигнальными метками.

В различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия, на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуются в равноудаленных участках комнаты (например, в 4 х углах потолка). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуют заменять на новые. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуют выполнять только в положении «стоя». Учитель периодически дает соответствующие команды и под счет 1, 2, 3, 4 дети быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая при этом движения головой глазами и туловищем. Продолжительность: 1,5—2 минуты.

б) Выполнение тренажей с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий. Для периодической активизации чувства общей, в т.ч. зрительной координации, можно использовать специально разработанную схему зрительно двигательных траекторий На ней с помощью

стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физ.минуток: вверх— вниз, влево—вправо по- и против часовой стрелки, по «восьмерке». Схема траекторий рисуется на одной из боковых стен комнаты максимально возможных размеров. Если же потолок свободен от осветительной арматуры, то схему траекторий рекомендуют рисовать на потолке. Каждая траектория рисуется отдельным цветом. Это делает схему яркой красочной и привлекающей внимание. Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Продолжительность — 1,5—2 минуты.

3.2. Повышение активности детей, в т. ч. общей и зрительно-ручной координации с помощью построения занятий в режиме динамической позы. Дети участвуют в деятельности как сидя, так и стоя.

Заместитель Министра здравоохранения и социального развития Российской Федерации В.И. Стародубов 15 января 2008 г утвердил Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях №206-ВС.

В данных методических рекомендациях указан комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 6-9 лет, которые учитель-дефектолог Арзамасцев Я.В. намерен применять в работе с детьми. А именно предлагать детям:

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (учитель медленно считает до пяти). Повторить 4-5 раз;
- крепко зажмурить глаза (учитель считает до 3), открыть их и посмотреть вдаль (учитель медленно считает до пяти). Повторить 4-5 раз;
- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо. Вверх и вниз. Повторить 4-5 раз;
- посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет учителя 1–4, потом перенести взор вдаль на счет учителя 1–6. Повторить 4-5 раз;

- исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

Условия использования.

На основе данных методических рекомендаций, а также изучения научной литературы нами выявлены условия использования учителем-дефектологом схем и офтальмотренажей:

- офтальмотренажи могут быть сюжетные, графические, и могут быть выполнены в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.
- необходимо в работе использовать офтальмотренажи, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей,
- игрушки (картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуют заменять на новые,
- занимаясь на тренажах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные,
- необходимо давать детям прослеживать глазами «запутанные» линии,
- на схемах (лист ватмана размером 1х2 м) должны быть изображены какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - 1-1.5 см.,
- плакаты должны быть размещены выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене),
- при первом выполнении учитель предлагает «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по

разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

- на первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее,
- упражнения со схемами необходимо проводить в положении сидя или стоя. Педагог предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяется 5-6 раз,
- большие офтальмотренажи (настенные) для детей в кабинете учителя-дефектолога, должны иметь размер около 2 м. Таким образом, можно создать большие офтальмотренажи: «Полет бабочек». «Город геометрических фигур», «Бегущие человечки», «Разноцветные дорожки», «Радуга» и т.д. Методика проведения упражнений и занятий на больших тренажах аналогична методике проведения упражнений с малыми тренажами,

Список литературы.

1. Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях №206-ВС утв. заместителем министром здравоохранения и социального развития Российской Федерации В.И. Стародубовым 15 января 2008 г.
2. Методические рекомендации: Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах утв. зам.министром здравоохранения РСФСР А.Г.Грачевой 31 марта 1989 г.

3. Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе / Г. И. Панфиленко // Актуальные задачи педагогики (II): материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Чита, июнь 2012 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2012. — С. 54-56.
4. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012г.
5. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – ж. Логопед, №2, 2011г.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – С. 14-15
7. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.