

Советы тифлопедагога

В учебном году дети испытывают высокую глазную нагрузку. Давайте вспомним несколько простых упражнений для снятия зрительного утомления.

Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени.

Продельвайте следующий комплекс упражнений:

«Пальминг»

Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проник бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз»

Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево»

Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали»

Мысленно рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3-4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник»

Мысленно рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении.

«Циферблат»

Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же - против часовой стрелки.

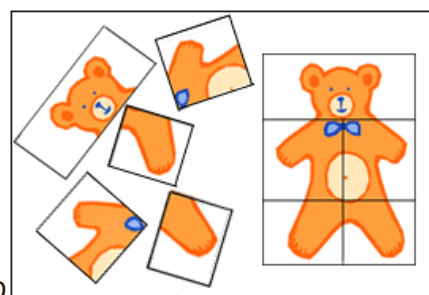
«Змейка»

Мысленно рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении - к «голове».

Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза.

Какие упражнения и задания способствуют улучшению зрения?

- Обводка картинок через кальку.
- Нанизывание бус.
- Игры-лабиринты.
- Составление разрезных картинок.
- Опознавание изображений по какой-либо



части.

- Опознавание изображений перевернутых или зашумленных (заштрихованных различными линиями).

Большую роль в развитии детей с нарушением зрения играют руки.

Они помогают ему лучше говорить и лучше видеть. **На развитие мелкой моторики рук ребенка влияют такие задания:**

- Катать шарики из пластилина.
- Рвать газету по вертикали и горизонтали.
- Перебирать шарики (четки) правой и левой руками.
- Застегивание, перебирание крупных и мелких пуговиц.
- Завязывание и развязывание лент и шнурков.
- Пристегивание - рыбки, цветы, заяц, чебурашка (цветы из ткани пристегиваются на полянку из ткани).
- Складывание пирамидок, полых вкладышей на скорость.
- Шнуровка - мелкая и крупная.

- «Теремок» - собирание стен домика (брусков). Можно и путем шнуровки.
- Составь картинку: пристегивать детали или составить целое из частей.
- Собери ромашку из частей.
- Выложи по контуру (семена, крупа...).
- Нанизывание бус.
- Вышивание по контуру на картоне.
- Пришивание пуговиц - от крупных к более мелким.
- Плетение косичек.
- Наматывание ниток, тесьмы, шнура на катушку.
- Плетение ковриков из ткани, бумажных полосок, геометрических фигур.
- Выкладывание фигур из спичек, счетных палочек, камушек, мозаики.
- Для тренировки мускулатуры кисти рук дать набор пористых губок.
- Наборы колец различной величины для нанизывания их на стержень.
- Пособия по застегиванию кнопок, крючков различной величины.
- Наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков.
- Лепка, моделирование, вырезание из бумаги, склеивание.
- Рисование в воздухе, обводка пальцем, палочкой.
- Сортировка семян, круп, пуговиц.



Будьте здоровы и любите своих детей!

С уважением,
тифлопедагог
МБДОУ «Детский сад № 38»
Нечуговских Марина Ивановна