МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
№ 143 ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ДОКЛАД К ПЕДСОВЕТУ НА ТЕМУ:

«РИСОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ»

Гендунова Татьяна Жамьяновна
Воспитатель МБДОУ №143
Детский сад «Золотая рыбка»

г. Улан-Удэ
2017 г

Содержание

Введение …… 3
1. Основные зрительные функции и их нарушения …… 5
2. Дети с нарушением зрения как субъекты образовательного процесса 7
3. Рисование как средство коррекции зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушениями зрения …… 9
4. Организация и методика коррекционно – педагогической работы на занятиях рисованием в группе детей с нарушением зрения …….. 17
5. Заключение …… . 25
6. Список используемой литературы …… 27
7. Приложение …….. … 28

Введение

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Над изучением зрения, его тончайших механизмов работают сотни исследователей во многих лабораториях мира.

Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Потеря зрения, особенно в детском возрасте - это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте зрения должно быть уделено особое внимание.

Одной из важнейших отличительных черт нашего времени являются огромные объёмы информации, которые приходится усваивать и перерабатывать человеку. Если учесть, что 90 % информации поступает в человеческий мозг через зрительный анализатор, то легко представить, сколь большие нагрузки приходится испытывать органу зрения человека. Результатом этих нагрузок являются общая усталость, головные боли, снижение внимания, падение работоспособности, падение функциональных характеристик зрения, возникновение и прогрессирование близорукости.

Анализ состояния зрения населения Земли в настоящее время вызывает у многих офтальмологов разных стран тревогу из-за возрастающего количества детей, подверженных глазным заболеваниям. По данным всемирной организации здравоохранения, детскому населению, наряду с другими заболеваниями, угрожает потеря зрения.

Патология зрения у детей и подростков заметно превышает заболеваемость взрослого населения и имеет тенденцию к росту, что связано с нарастанием частоты врожденных заболеваний и аномалий в развитии, различных воспалительных заболеваний глаз, также близорукости, которые

составляют около 1/4 всего детского населения и 1/3 среди подростков с выявленными зрительными нарушениями.

Отрицательные факторы влияющие на усиление нарушений зрения

- вынужденная гиподинамия;
- явление С–гиповитаминоза;
- резко возрастающие зрительные нагрузки при поступлении ребёнка в общеобразовательную школу;
- несоблюдение санитарно-гигиенических норм искусственного освещения в помещениях;
- систематический бесконтрольный просмотр телепередач;
- игры на компьютерах, которые значительно увеличивают и без того большую нагрузку на зрительный анализатор.

Однако прекращение лечения и отсутствие специальных коррекционных занятий, а также щадящих условий для зрения в дошкольных образовательных учреждениях, приводят при поступлении ребёнка с нарушением зрения в школу к рецидивам зрительной глазной патологии. Поэтому очень важно учитывать состояние зрения в период дошкольного возраста, когда овладение должно осуществляться с учётом зрительных возможностей воспитанников.

В связи с актуальностью проблемы, темой была выбрана: «Рисование как средство коррекции зрительного восприятия детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения».

Актуальность выбранной темы объясняется потребностью введения в практику специальных дошкольных учреждений комплекса мер, позволяющих обеспечить необходимые условия для полноценного развития личности ребёнка. Особенно это интересно для формирования условий, обеспечивающих адекватное развитие зрительного восприятия детей с нарушениями зрения.

Учитывая результаты научно-теоретического анализа литературы, состояния работы ДОУ в развитии детей с нарушением зрения средствами

рисования была сформулирована цель данного реферата – определение оптимальных педагогических условий коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста средствами рисования.

Задача: определить оптимальные педагогические условия коррекционной работы в группе с детьми комбинированной группы средствами рисования.

Объект изучения: коррекционно-педагогическая работа с детьми с нарушением зрения комбинированной группы

Предмет исследования: использование рисования как средство коррекционно-педагогической работы в группе детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Основные зрительные функции и их нарушения

Наличие широкой распространённости зрительных нарушений среди детского контингента обуславливает необходимость повышения уровня компетентности педагогов общеобразовательных учреждений по вопросам развития и охраны зрения.

В процессе восприятия предметов и явлений окружающего мира с помощью зрения мы узнаём о форме, величине, цвете предметов, их пространственном расположении и степени их удалённости. Такую богатую информацию мы получаем с помощью различных функций зрения. К основным функциям зрения относятся: острота зрения, цветоразличение, поле зрения, характер зрения и глазодвигательные функции. Снижение любой из перечисленных функций неизбежно влечёт за собой нарушения в зрительном восприятии.

Нарушение функции остроты зрения снижает разрешающую способность глаза, точность, полноту и скорость восприятия, что затрудняет и замедляет узнавание предметов и изображений.

Нарушение функций цветоразличения обуславливает возникновение трудностей восприятия, невозможность различения одного из трёх цветов

(красного, зелёного, синего) или приводит к смешению зелёного и красного цветов.

Нарушения функции поля зрения затрудняет целостность, одновременность, динамичность восприятия, что приводит к возникновению трудностей в пространственной ориентировке.

Нарушение бинокулярного зрения, приводящее к снижению способности видеть двумя глазами одновременно и воспринимать рассматриваемый объект как единое целое, искажает пространственное, стереоскопическое восприятие окружающего мира. Для отчётливого видения предметов, расположенных на разных расстояниях хрусталик должен мгновенно менять свою форму (эта способность глаза называется аккомодацией, «наводкой на резкость»), и одновременно направлять на рассматриваемые объекты зрительные оси обоих глаз

(эта способность называется конвергенцией). Вследствие нарушений этих способностей происходит нарушение бинокулярного зрения.

Нарушение глазодвигательных функций, характеризующиеся отклонением одного из глаз от общей точки фиксации, приводит к возникновению косоглазия. Наличие косоглазия в свою очередь, обуславливает ограничения в восприятии внешнего мира, снижение скорости, правильности оценки пространственных отношений.

Под влиянием различных причин (врождённые нарушения, болезни, травмы и др.) могут иметь место нарушения как одной, так и нескольких функций.

Наиболее характерными нарушениями зрения в начальной школе являются:

- МИОПИЯ (близорукость) - нарушение зрения, при котором рассматриваемые объекты видны только на близком расстоянии, а дальние изображения – размыты. Миопия - органическое нарушение органа зрения, практически не восстанавливающееся до нормы.
- ГИПЕРМЕТРОПИЯ – чаще возрастное нарушение органа зрения, так как глазное яблоко ещё не сформировалось. При гиперметропии дети видят размытыми не только ближние предметы, но и дальние. Нельзя

путать гиперметропию со «старческой дальнозоркостью», при которой люди хорошо видят дальние предметы.

- АМБЛИОПИЯ – понижение остроты зрения, обусловленное функциональными расстройствами зрительного анализатора, но не сопровождающимися анатомическими изменениями. Амблиопичный глаз часто называют «ленивым», так как амблиопия развивается от отсутствия нормальной работы глаза.
- АСТИГМАТИЗМ – оптический дефект глаза, при котором в одном глазу сочетаются разные виды рефракции или разные степени одной рефракции. Астигматизм может быть миопический, гиперметропический и смешанный.
- КОСОГЛАЗИЕ – глазное заболевание, при котором зрительная ось одного глаза направлена на рассматриваемый объект, а другая отклонена в сторону. Следует различать сходящееся и расходящееся косоглазие.

Дети с нарушением зрения как субъекты образовательного процесса

Характерной особенностью детей с нарушением зрения являются вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. Природа этих вторичных дефектов разнообразна:

- Отсутствие бинокулярного зрения, сужение поля зрения, недостатки глазодвигательных функций **затрудняют зрительное восприятие.** Оно приобретает черты замедленности (67% детей с нарушением зрения тратят до 12 секунд на опознание объекта), фрагментарности, многоэтапности. В связи с неполным чувственным восприятием возникают недостатки развития фразовой речи, бедность словарного запаса.

- Вторичные **нарушения в двигательной сфере**: формирование точности, скорости, координации движений. Нарушения зрения отрицательно сказываются на развитии функции равновесия, пространственной ориентировки, ориентировки на рабочей поверхности (при отсутствии бинокулярного зрения дети не видят строк и клеток), формировании чувства ритма.
- Для детей с нарушением зрения характерна несогласованность действия рук и глаз, слабо развита мелкая моторика.
- Уменьшение двигательной активности обуславливает **нарушение осанки**, плоскостопия, искривления позвоночника, нарушения всей схемы тела, расслабленность различных групп мышц.
- **В практической деятельности** дети с нарушением зрения испытывают **трудности**, связанные как с темпом продуктивной деятельности, так и с качеством выполнения заданий. Для данной категории детей характерными являются: плохое запоминание букв и цифр; низкий уровень овладения графическими навыками, измерительными навыками.
- Кроме того, недостатки зрительного восприятия, обуславливая формирование нечётких представлений, отрицательно **влияют на развитие мыслительных операций** (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.) дошкольников, что значительно затрудняет их учебно-познавательную деятельность.

Наличие перечисленных трудностей у дошкольников с нарушениями зрения неизбежно приводит к снижению работоспособности. Постоянная ситуация неуспеха, становясь постоянным источником отрицательных эмоций, зачастую перерастает в негативные эмоциональные состояния, что снижает положительную мотивацию познавательной и продуктивной деятельности.

Однако, своевременное оказание комплексного лечебного процесса и коррекционно-педагогических средств позволяют компенсировать вторичные отклонения и достичь высокого уровня психического развития.

Поэтому в нашем учреждении ранняя коррекция позволяет сгладить заметные различия между общим статусом зрячих и слабовидящих детей, и успешно подготовить их к обучению в школе.

Рисование как средство коррекции зрительного восприятия детей дошкольного возраста с нарушениями зрения

Изобразительная деятельность находится в очень тонких и своеобразных связях с умственной деятельностью ребенка с нарушением зрения, с его личностными качествами характера и поведения, а также с тем своеобразием специфических особенностей, которые возникают на фоне зрительной патологии. Рисование оказывает разностороннее влияние на формирование всей личности ребенка. Прежде всего, оно, являясь одним из средств отражения предметного мира, способствует развитию познавательной деятельности. Ребенку необходимо иметь ясное представление о тех качествах и свойствах предметов, которые ему следует передать в рисунке. Образовывать представления надо путем восприятия предмета, т. е. через непосредственное чувственное познание.

Процесс рисования включает припоминание зрительно воспринятого предмета, поэтому обучение детей изобразительной деятельности невозможно без целенаправленного совершенствования зрительного восприятия и формирования зрительных образов у детей с нарушением зрения.

Рисование как вид продуктивной деятельности дошкольников способствует развитию зрительного восприятия, становлению сенсорных эталонов (форма, цвет, размер), манипулирование материалом для конструирования в большей степени, чем другие виды деятельности,

способствует становлению графо-моторных навыков и созданию условий для формирования целенаправленной деятельности и развития общих интеллектуальных умений.

В целом продуктивные виды деятельности вносят существенный вклад в компенсацию первичных нарушений в структуре имеющихся у ребенка отклонений и в коррекцию вторичных недостатков, что, в свою очередь положительно сказывается на развитии его личности, поведении и общении, социализации в целом.

В дошкольном возрасте, более чем когда-либо, рисование оказывает свое развивающее влияние на многие стороны психики ребенка и его личность в целом. Взаимосвязь изобразительной деятельности с общим психическим развитием детей позволила широко использовать его в качестве действенного средства коррекции психики ребенка с нарушением зрения.

Основная задача обучение рисованию – помочь детям познать окружающую действительность, развивать у них наблюдательность, воспитывать чувство прекрасного и обучить приемам изображения.

Для интеграции в общество ребенка необходима специальная коррекционно-компенсаторная психолого-педагогическая помощь, построенная на основе сложившихся в дефектологии принципов, игнорирование которых при подходе к обучению и воспитанию ребенка со своеобразием развития приводит в дальнейшем к трудностям социальной адаптации детей с нарушением зрения.

Как указывает М.И. Земцова, процесс компенсации наиболее успешно осуществляется в специально организованных условиях формирования познавательной и общественно-трудовой деятельности детей.

Именно под влиянием коррекционного обучения, как справедливо замечает М.И. Земцова, улучшается состояние психических свойств детей с нарушением зрения. Например, на занятиях рисованием с детьми с нарушением зрения проводится пропедевтическое обследование предметов. В результате при осмысленном восприятии значительно увеличивается

способность к анализу различных предметов, ситуаций за счет упорядоченного, строго аргументированного и алгоритмизированного анализа воспринимаемого объекта.

Цель коррекционно-педагогического процесса – это предполагаемый конечный результат определенным образом направленной педагогической деятельности воспитателя и учебно-познавательной деятельности детей по преодолению недостатков их развития, связанных с нарушением зрения.

Одно из эффективных средств развития ребенка-дошкольника – изобразительная деятельность (в том числе и рисование), способствующая коррекции нарушенных зрительных функций детей и вторичных отклонений в психическом развитии.

Рисованию всегда предшествует предметно-практическая деятельность (наблюдения, экскурсии, сюжетно-ролевые и дидактические игры), в процессе которой осуществляются обогащение и коррекция чувственного опыта, уточнение образов предметов окружающего мира. Используя дидактические игры и задания, мы учим детей различать и сравнивать объекты с их изображениями, анализировать особенности строения предметов и строить изображения. Таким целям служат задания типа «Подбери к дереву лист», «Найди такой же предмет, какой изображен на картинке», «Составь целый предмет, целое изображение».

Дидактические игры и упражнения на сличение реального предмета с его изображением способствуют формированию способов анализа, сопоставления, определения строения предмета реального и его изображения. К ним можно отнести задания на соотнесение контурных, силуэтных, цветных изображений с реальными предметами: «Найди сходство и различие», «Найди половинку»

У детей с нарушением зрения при необходимости изображения формы, цвета, объема и пространственного положения предметов возникают

трудности, которые обусловлены несовершенством имеющихся у них зрительных образов. Кроме того, характерны большие затруднения в овладении способами и навыками изображения, что обусловлено нарушениями зрительно-моторных взаимосвязей недостаточным зрительным контролем за движением рук.

Существует определенная зависимость качества и результата детских рисунков от уровня сформированности навыков обследования. Поэтому важно создать соответствующие условия. Детям легче и интереснее рисовать те предметы, которые им доступны для комплексного обследования. Процесс обследования состоит из нескольких последовательных этапов, позволяющих ребенку охватить все признаки и качества предмета. Вначале даем детям общую характеристику предмета, описывая его с помощью живой и яркой речи и вызывая тем самым у детей желание познать предмет, изучить его. Далее нацеливаем детей на анализ основных частей и деталей предмета, соотносит их с сенсорными эталонами формы, величины, цвета. Затем, совместно с детьми, определяем строение предмета, соотношение всех составных частей с их пространственным положением. После этого еще раз обращаем внимание детей на восприятие предмета в целом.

Большие трудности возникают у детей с нарушением зрения при восприятии и отображении пространственных отношений предметов. Понимание и правильный перенос пространственных признаков предмета на плоскость листа во многом зависит от того, как организованы занятия по рисованию. Целенаправленное восприятие пространства должно быть осознано ребенком. В условиях зрительно-пространственной недостаточности от воспитателя требуется применение специальных приемов и способов понимания пространственных признаков.

Педагог постоянно руководит обследованием, с помощью конкретных вопросов управляет процессами узнавания, выделения, анализа и синтеза, уточнения и конкретизации, систематизации признаков предмета. Кроме того, он оказывает ребенку активную помощь в зрительной ориентации,

улучшает условия видения объекта за счет использования экрана, подсветки, акцентирует внимание ребенка на характерных, важных, отличительных качествах и свойствах объекта.

Качество представлений, их точность, полнота и яркость зависят от качества имевших место восприятий и ощущений. Педагоги должны развивать восприятие перспективы через наблюдение объектов вблизи и вдали. Дети учатся понимать, таким образом, величину предметов в зависимости от их расположения в пространстве. Для этого следует подбирать иллюстрации, на которых можно показать изображение перспективы. Например, на картинке вдалеке лес, деревья очень маленькие, а на переднем плане изображены зайцы, они по размеру больше, чем деревья. Одним из эффективных средств понимания и отображения в плоскости пространства является применение работы на индивидуальных фланелеграфах по созданию композиций из вырезанных изображений. Дети по образцу, словесному указанию, наблюдению за натурой создают на фланелеграфе соответствующие сюжеты. Например, даются натуральные предметы: домик, дерево, машинка и др. Дети анализируют, как расположены эти предметы на столе и создают соответствующую композицию из вырезанных изображений на фланелеграфе. Анализ взаиморасположения реальных предметов и анализ создаваемого изображения происходят как бы одновременно. При выполнении сюжета путем выкладывания на фланелеграфе плоскостных изображений входящих в него предметов дети уточняют и исправляют неточности в их взаиморасположении. Например, педагог говорит: «Машина находится к тебе немного ближе, чем ты изобразил на фланелеграфе. Посмотри. Опусти немного ниже изображение дерева, потому что оно к тебе ближе, чем дом. Проверь теперь, все ли так, как на столе?».

Подобные корригирующие уточнения способствуют формированию навыков соизмерения, глазомера и более точного представления об изображении реальных предметов в пространстве.

После завершения работы на фланелеграфе предлагается изобразить сюжет на рисунке таким, каким они выполнили его на фланелеграфе. Дети с низкой остротой зрения или те, которые слабо владеют изобразительными навыками, могут использовать приемы рисования с помощью обводки по контуру или по трафарету. Это позволяет детям почувствовать себя более уверенно при выполнении задания и овладении изобразительными навыками рисования формы, особенно когда у них еще нет четкого представления о строении предмета.

На занятиях по рисованию для коррекции и развития цветовосприятия дети упражняются в различении, назывании цвета, учатся воспринимать цветовую гамму. Известно, что при отдельных видах глазных патологий нарушается цветоразличение и цветовосприятие, поэтому рассматривание цвета в реальных предметах способствует обогащению опыта и знаний о цвете. Дети определяют цветовую насыщенность, тональность и контрастность в окраске предметов. Когда ребенок затрудняется в подборе красок, ему на помощь приходит педагог, который учит его способам получения нужного цвета, тональности, насыщенности, контрастности в изображении. Восприятие цвета оказывает большое эмоциональное воздействие на ребенка с нарушением зрения, поэтому педагог учит детей ориентироваться в эталонах цвета соответственно спектру цвета.

При этом он обращает внимание детей на то, что цвет является одним из выразительных средств, используемых в изображении, и им надо правильно пользоваться

Обучение детей с нарушением зрения изобразительной деятельности только на основе общеобразовательных принципов, приемов и методов, без учета специфических трудностей овладения навыками в условиях зрительной патологии не всегда обеспечивает детям с нарушенным зрением успешность в развитии анализирующего восприятия, преодолении недостаточности предметно-практической деятельности, развитии способностей к рисованию.

Одним из эффективных средств, способствующих улучшению качества навыков рисования, является рисование по трафаретам, обводка по силуэту и контуру. Очертание внешней линии предмета в процессе обводки силуэта, контура или по трафарету способствует уточнению, конкретизации строен Раскрашивание, штриховка изображений в трафарете помогают детям улучшить качество рисунка. Движения детей в таких условиях становятся более уверенными, четкими. Кроме того, раскрашивание в трафарете учит детей закрашивать по форме, повторять формообразующие движения в изображении. Все это особенно важно тогда, когда дети еще слабо владеют навыками рисования. Приобретение технических умений в рисовании с использованием обводки содействует развитию точных, целенаправленных движений. Осознанное повторение движений при рисовании по трафарету обеспечивает свободу и легкость при воспроизведении изображений. Благодаря таким упражнениям дети с нарушением зрения успешнее овладевают рисовальными движениями. Многократно повторяя получившиеся формы, ребенок, наконец, овладевает способностью рисовать их по своему усмотрению. Активность детей повышается, они стремятся действовать самостоятельно. Обращение к опыту ребенка, активизация детей во время рисования позволяет вырабатывать у детей с нарушением зрения обобщенные способы изображения предметов, что обеспечивает затем детям самостоятельность в рисовании.

Задача воспитателя ДОУ, проводящего занятия по рисованию в группе детей с нарушениями зрения – хорошо знать и учитывать индивидуальные особенности детей, влияющие на изобразительную деятельность, к которым откосятся: характер зрительного дефекта; общие умственные способности; программные знания, умения и навыки по рисованию.

В свете этого актуальным является изучение особенностей зрительных ориентаций у детей с нарушением зрения. Так, при косоглазии, в первую очередь страдают как различительные, так и глазодвигательные

функции, за счет которых осуществляется в основном информационный анализ и синтез. В целях формирования глазодвигательной функции рекомендуется в работе с детьми, имеющими косоглазие применять приемы и способы целенаправленного наблюдения предметов и явлений, опираясь на осязание, слуха и другие виды чувствительности. Это позволяет сформировать у детей сложные синтетические образы реальной действительности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что коррекционно-педагогическая работа с детьми с нарушением зрения средствами рисования, будет эффективнее при соблюдении определенных условий: взаимодействие между особенностями психофизического развития и содержанием коррекционной работы в изобразительной деятельности; взаимодействие процесса обучения рисованию и их содержанием, методикой и средствами коррекции.

Рассматривая коррекционно – педагогическую работу как систему специальной психолого – педагогической помощи, мы определяем ее назначение как путь, средство преодоления трудностей в развитии детей с нарушением зрения. Только при создании специальных условий обучения и воспитания имеется больше возможностей для нормализации хода психофизического развития ребенка.

Констатирующий эксперимент проходил в 2 этапа:

- На 1 этапе мы определили уровни развития у детей умений и навыков по рисованию:
- На 2 этапе мы распределили детей по уровням развития

  Для распределения детей по уровням нами были использованы:

  - диагностические срезы с целью выявления уровня усвоения программных знаний, умений и навыков по рисованию;
  - анализ детских работ;
  - результаты наблюдения за детьми во время занятий и в самостоятельной деятельности;

- обследование детей с целью выявления, особенностей зрительно-двигательной координации, недостатков сформированности навыка наглядно – действенного обследования.

Анализ данных, полученных в ходе исследования показал, что большинство детей (66,7%) не проявляет интерес к занятиям рисованием. Создаваемая на таких занятиях атмосфера комфорта, не всегда переносится за рамки взаимодействия с другими взрослыми и сверстниками, дети зачастую не проявляют желания к изображению.

Результаты, полученные на первом этапе эксперимента, представлены в Таблице 1

Таблица 1

Уровни				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
-	8,3%	16,7%	33,3%	41,7%

Из таблицы видно что на начало формирующего этапа опытно-экспериментальной работы уровень развития детей по рисованию низкий.

Таким образом мы пришли к выводу о необходимости поиска оптимальных педагогических условий использования рисования в коррекционно – педагогической работе в группе детей с нарушением зрения

Организация и методика коррекционно - педагогической работы на занятиях рисованием в группе детей с нарушением зрения

С целью подтверждения выявленных оптимальных условий коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, средствами рисования был проведен формирующий эксперимент в ходе которого предстояло решить следующие задачи:

1. Апробировать методику коррекционно – педагогической работы на занятиях рисованием в группе детей с нарушением зрения
2. Подтвердить выдвинутые в гипотезе педагогические условия коррекционной работы с детьми с нарушением зрения.

Реализация поставленных задач осуществлялась в процессе специально организованных занятий и самостоятельной художественной деятельности, а также в системе развивающих игр и упражнений.

На занятиях по рисованию решали ряд весьма важных коррекционных задач:

- коррекция зрения и зрительного восприятия в процессе формирования навыков обследования объекта, упорядочения процесса наблюдения, анализа, систематизации процесса восприятия, уточнения образа предмета;
- усиление и активизация полисенсорного восприятия при анализе объекта;
- конкретизация и активизация речи и мышления в процессе восприятия и отображения;
- преодоление недостатков развития личностных качеств, обусловленных зрительной недостаточностью, таких, как неуверенность, неумение преодолевать трудности, ранимость, робость, ощущение несостоятельности и др.

Задача воспитателя детского сада, проводящего занятия по рисованию с детьми с нарушением зрения – включить их в активное и систематическое усвоение программного материала. Для этого он, прежде всего, должен хорошо знать и учитывать индивидуальные особенности детей с нарушением зрения, влияющие на изобразительную деятельность.

Поэтому нашей задачей явилось создание условий, позволяющих учитывать зрительные особенности детей. Мы начали свою работу с того, что за каждым ребенком закрепили его место за рабочим столом с учетом патологии зрения. Так, дети с низкой остротой зрения заняли места в первом

ряду, дети со сходящимся косоглазием к центру, детей при разной остроте зрения глаз посадили лучше видящим глазом ближе к центру, к педагогу.

Кроме того, на занятиях рисованием требуется зрительная работа вблизи к плоскости. В зависимости от форм патологии она м.б. как горизонтальной так и вертикальной. В связи с этим мы откорректировали рабочую поверхность: при гиперметропии и расходящемся косоглазии – горизонтальная, при миопии и сходящемся косоглазии – вертикальная. Поэтому для комбинированной группы были изготовлены различные подставки, фланелеграфы, мольберты.

Учет офтальмо-гигиенических условий способствовал повышению активности детей на занятии. Очень важным условием, без которого невозможен правильный индивидуальный подход, является опора на положительное в характере, свойствах личности ребенка, что помогает устранять нежелательные проявления (например, отказ от рисования).

Важное значение имеет, доведение ребенком работы до конечного результата.

Неуверенность в своих возможностях при рисовании встречается у наших детей довольно часто, т.к. плохое зрение создает для них ощутимые трудности. Все это сдерживает потребность довести до конца начатую работу, он вообще отказывается от рисования. В ходе коррекционно-педагогической работы, чтобы создать лучшие условия для формирования у детей стремления доводить до конца начатый рисунок, мы посвящали одной и той же теме два занятия. На первом – дети делали набросок, а на втором – раскрашивали рисунок.

Немаловажное значение в формировании положительного эмоционального настроя является ситуация успеха. Для этой цели мы используем такой педагогический инструмент как оценка. Воспитатель замечает и поощряет каждый даже небольшой успех, малейшее их продвижение: ровно проведенную линию, красиво нарисованную вазу, удачное соединение цветовых оттенков и т. д. Периодически устраиваемые

выставки рисунков детей дают возможность видеть свое достижение и товарищей, следить за продвижением каждого. Так создавая ситуацию успеха, мы раскрывали перед детьми реальную возможность успешного освоения материала занятий. Воспитатель, побуждая детей к активной познавательной деятельности, вселяет в них уверенность в собственные силы и, как результат, мы видим, что дети с радостью спешат на занятия.

Используемые приемы обучения способствовали развитию самостоятельности старших дошкольников. Дети стали активнее , как на занятиях, так и в жизни, в свободное время они продолжали с удовольствием рисовать.

Знание воспитателем особенностей развития ребенка специализированной группы ориентирует его на доступность содержания коррекционной работы с детьми на занятиях рисованием. Это выражалось в облегченности дидактических заданий, в пропедевтических условиях восприятия, сообразно сенсорным возможностям детей.

Как одно из ведущих педагогических условий, взаимодействия воспитателя с ребенком осуществлялось во всех видах практической деятельности: как на занятиях, так и в свободное время. При соблюдении данного условия, ребенок может убедиться в достоверности и правильности совершаемых действий, в вероятности получения положительных результатов. Примером этому является и усиление стремления детей к конечному результату на занятиях, желание довести дело до конца.

В результате проведенной работы, качественно изменились показатели результативного критерия уровня освоения программного материала: формы предметов стали более приближенны к натуре, сохраняется пропорциональность основных частей и деталей, их цветовое решение, рисунки становятся более завершенными.

Повышению остроты зрения способствовали упражнения, направленные на активизацию зрительных функций. С этой целью нами были использованы игры, задания, упражнения дидактического характера

(«Выложи узор», «собери предмет», «Найди знакомую форму, сравни и сопоставь» и т.п.). Вместе с тем использование игр способствовало закреплению и уточнению знаний детей, полученных на занятиях. Так, проведенные игры повышают способности у детей с нарушением зрения к обогащению, улучшают ориентацию в окружающей действительности.

Большие трудности возникали у детей с нарушением зрения при восприятии и отображении пространственных отношений объектов. Понимание и правильный перенос пространственных признаков предмета на плоскость листа во многом зависит от того, как организованы занятия по рисованию.

В основе системы применяемых в работе методов обучения, ведущим является наглядно-практический метод. В связи с этим мы пересмотрели наглядные пособия. Отобрали наиболее лаконичные и понятные детям, по цвету, яркие контрастные и насыщенные. Для фронтальных занятий границы основного объекта изображения границы прорисовывали тушью. Для индивидуально-дифференцированной работы подбирались объемные игрушки, индивидуальные минифланелеграфы с приложением геометрических фигур разной величины и цвета. Показ наглядных пособий сопровождался четким, ясным и конкретным словесным пояснением, позволяющим детям понять, выделить конкретные визуальные признаки предметов и явлений окружающего мира.

В основу обучения анализу формы предметов были заложены задачи формирования представлений об эталонах формы, образцами которой являются геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник, прямоугольник) и, исходя из анализа формы, мы построили обучение соответствующим движениям.

Однако, как показывает наша практика, взаимодействие руки и зрения у ребенка в условиях зрительной патологии осложнено. В связи с этим возникла необходимость введения пропедевтических упражнений для руки, когда дети обследуют предмет не только на зрение, но и без его участия –

тактильно-двигательным способом. С помощью тактильного восприятия дети с нарушением зрения получают разнообразный комплекс
Ощущений – прикосновение, давление, движение, холод, боль. Это позволяет им определить форму, размеры, фактуру, деформацию тел, устанавливать пропорции и пропорциональные отношения.

Одним из ведущих принципов, который разработан Л.И. Плаксиной и применяется нами на практике: «Играя, лечимся». Педагоги и медицинские работники часто посещают друг друга во время занятий и лечения детей, вырабатывается единый подход к ребенку, исходя из его особенностей состояния здоровья и психофизического развития.

Педагоги связывают лечебный процесс с тренировкой и упражнением зрения в различных видах деятельности и специальных занятиях, которые проводят в игровой форме. Игровые приемы обучения направлены на решение дидактических задач и связаны с организацией игры на занятии. Игровые проявления детей в процессе изобразительной деятельности разнообразны по форме выражения. Изображение - своеобразный центр игры. Игровые действия, которые применяет воспитатель в работе с детьми с нарушением зрения, органически включаются в изобразительный процесс или завершают его.

Многие задания тесно связаны с лечебно - восстановительной работой по исправлению косоглазия и амблиопии, тренируются значительные зрительные функции: центральное зрение, прослеживание, фиксация.

Применяемые воспитателем дидактические игры являются эффективным средством коррекции познавательного развития и воспитания детей с нарушениями зрения. Они овладевают сенсорными эталонами, овладевают умением их дифференцировать, классифицировать, а затем использовать в изображении и характеристике реальных предметов и явлений. Практика показывает, что увлечение детей с нарушением зрения игрой повышает способность к произвольности внимания, обострению наблюдательности, более точному восприятию, осмыслению знаний. Игры

развивают умения детей различать, сравнивать, выделять , называть характерные признаки и свойства предметного мира.

И для того чтобы детям выполнение учебных заданий было интересно, мы также использовали дидактические игры. Объединяя богатый разнообразный мир игры с обучением, мы сделали осмысленным и интересным выполнение любых заданий. Используя дидактические игры, мы учили различению и сравнению объектов и их изображений, анализу особенностей построения предметов и построения изображений. Таким целям служили например, дидактические игры и упражнения «Волшебный мешочек», «Чудесная коробка», «Угадай на ощупь», «Сначала назови, потом найди» и т.п.

Проведение пропедевтического обучения в игровой форме, вызывало у детей не только интерес, но и за счет положительной эмоциональной стимуляции способствовало повышению психического тонуса, а следовательно, и работоспособности в целом.

Достичь успеха помогает и систематическая работа с родителями. С первых дней проводились родительские собрания с сообщениями о важности изобразительной деятельности в развитии детей, ее коррекционной направленности. А также как организовать уголок творчества дома с учетом офтальмо-гигиенических условий, какие подобрать материалы, пособия, книжки – раскраски и т.п., как организовать дидактические игры. И учили на практических занятиях приемам нетрадиционной технике рисования, рисования обобщенными способами изображения предметов, животных. Родители с большим вниманием следили за динамикой обучения детей изобразительным навыкам и умениям, сравнивали достижения своего ребенка в начале и конце учебного года.

Достичь успеха помогает и и систематическая работа с родителями. С первых дней проводились родительские собрания с сообщениями о важности изобразительной деятельности в развитии детей, ее коррекционной направленности. А также консультации на тему как организовать уголок

творчества дома, какие подобрать материалы, пособия, книги – раскраски и т.п., как организовать дидактические игры, и учили на практических занятиях приемам нетрадиционной технике изображения, навыкам обобщенного способа изображения предметов. Родители узнали как помочь детям включится в работу, как выработать умение быть собранным, правильно распределять свое время, самостоятельно рисовать. Родители в свою очередь делились сомнениями заботами, высказывали свое отношение, с большим вниманием следили за динамикой обучения детей, изобразительным навыкам и умениям, сравнивали динамику достижений своих детей.

Единство требований педагога и семьи не только помогает детям успешно осваивать изобразительные навыки, но и имеет, большой воспитательный эффект: родители и дети вместе переживают неудачи, радуются успехам, более глубоко осознают свои реальные возможности.

Для подтверждения эффективности коррекционно – педагогической работы были выявлены следующие результаты, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Уровни				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
8,3%	25%	33,3%	25%	8,3%

Из таблицы видно, что результаты коррекционно – педагогической работы указывают на повышение уровня усвоения детьми программы по рисованию

Данные нашей работы свидетельствуют о том, что при проведении воспитательно – образовательной деятельности на коррекционной основе, наблюдается повышение уровня умений и навыков, способностей к обогащению, анализу, синтезу и систематизации признаков предметов,

явлений, совершенствованию зрительно-двигательной координации движений, развитию зрительного восприятия. Коррекционная направленность обучения также положительно влияет на развитие психических, познавательных процессов.

Заключение

Занятия по рисованию содействуют гармоничному развитию детей. Оно служит важным средством коррекции и компенсации зрительной недостаточности детей и вторичных отклонений в психическом развитии детей. Рисование развивает внимательность и собранность, наблюдательность и глазомер, расширяет представления о предметах и явлениях окружающего мира, содействует развитию творческих возможностей ребенка. В процессе рисования осуществляется работа по формированию у детей реальных образов предметов окружающего мира, идет активное восприятие окружающей действительности. Восприятие в жизни детей с нарушениями зрения создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, внимания, воображения.

Задача педагога заключается в том, чтобы сохранить и развивать чувственный аппарат детей, что в последствии позволит детям воспринимать окружающий мир во всем его богатстве проявлений.

На практике мы наблюдали, что дети с нарушением зрения не всегда могут передать в рисунке замысел в силу своих индивидуально-физиологических особенностей и патологии зрения. Это связано с процессом восприятия и затруднениями в овладении графическими навыками нарушения зрительной системы, имеющее столь важное значение для развития ребенка и его жизнедеятельности наносит ущерб его развитию, т.к. дети отказываются рисовать. А, это значит, выпадает деятельность важная для развития человека.

Следовательно, надо помочь дошкольнику овладеть способами, средствами достижения цели, надо учить его изображению окружающего мира.

Зная офтальмологические данные детей, физические данные мы выбирали такие методы и приемы коррекционной работы, применение которых в полной мере соответствовало возможностям детей с нарушением зрения. Отсюда пристальное внимание к индивидуализации задания, к посильности его выполнения. Важное значение для коррекционной работы с детьми, специализированной группы представляет совместная деятельность педагогов, врача офтальмолога и родителей. Совместная работа родителей и педагогов помогала решать задачи коррекции зрительного дефекта.

Организованная нами работа подтверждает, что использование рисования как средства коррекционно-педагогической работы в группе детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения эффективно при осуществлении индивидуально-дифференцированного подхода к обучению, при использовании специально разработанных наглядно – методических материалов при создании художественно – творческой развивающей среды.

Конечно, изменить и довести до нормального уровня все нарушенные функции ребенка с нарушением зрения только средствами изобразительного искусства невозможно. Решение этой, важной педагогической задачи требует совместных усилий педагогов разных профилей (логопед, тифлопедагог, физработник) и воспитателя детского сада. Но нельзя отказываться и от тех возможностей, которые заложены и в самой природе изобразительной деятельности.

Занятия по изобразительной деятельности очень помогли нашим детям. В комплексе с другими коррекционно – восстановительными мероприятиями были достигнуты определенные успехи

Список используемой литературы

1. Григорьева Л.П., Вернадская М.Э., Блинникова И.В., Солнцева, Развитие восприятия у ребенка. — М., 2001

2. Лонина В. А. Цели, задачи и содержание работы тифлопсихолога // Дефектология. — 1995 г. — № 1

3. Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. — М., 1985

4. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия в процессе предметного рисования у детей с нарушением зрения : учебно-методическое пособие. пособие для педагога дефектолога / Л.И. Плаксина. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. — 87 с. : ил. — (Коррекционная педагогика).

5. Особенности психологической помощи детям с нарушениями зрения в дошкольном учреждении / Под ред. Л. И. Солнцевой. — М., 2001

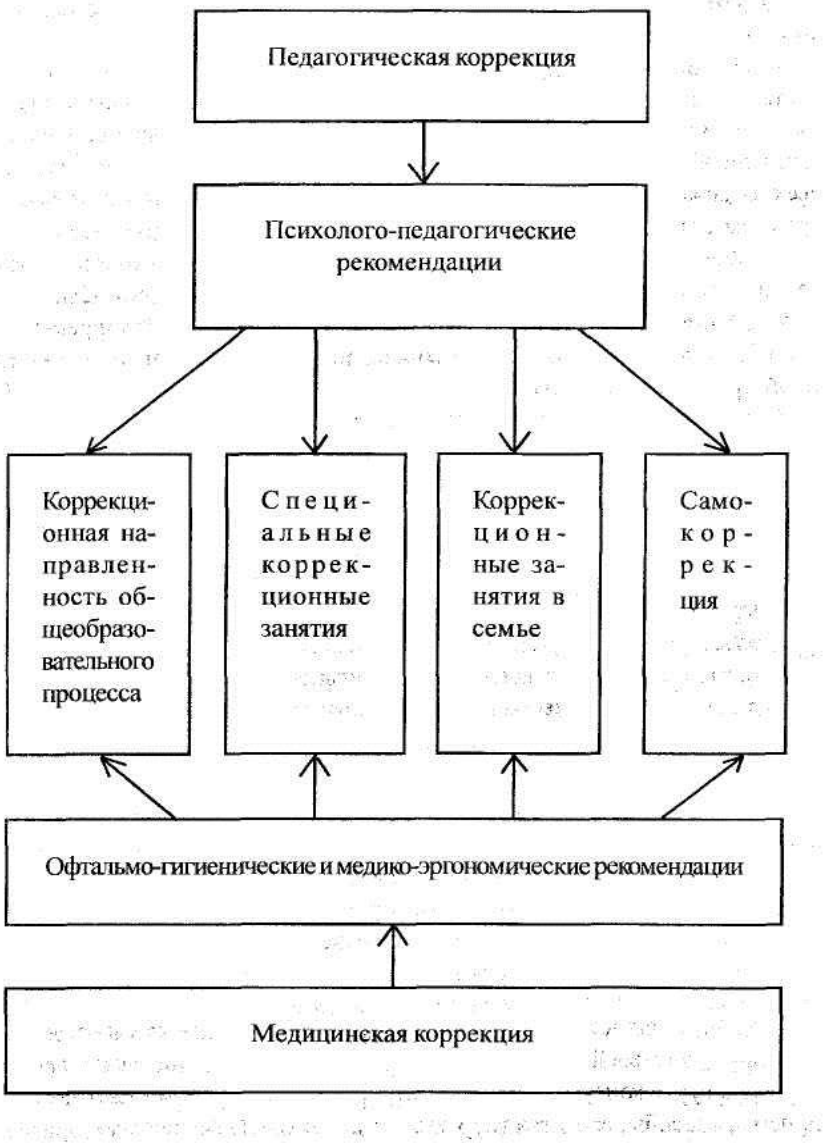
6. Проблемы воспитания и социальной адаптации детей с нарушениями зрения / Под ред. Л.И.Плаксиной. — М., 1995

7. Солнцева Л. И. Тифлопсихология детства. — М., 2000

Приложение

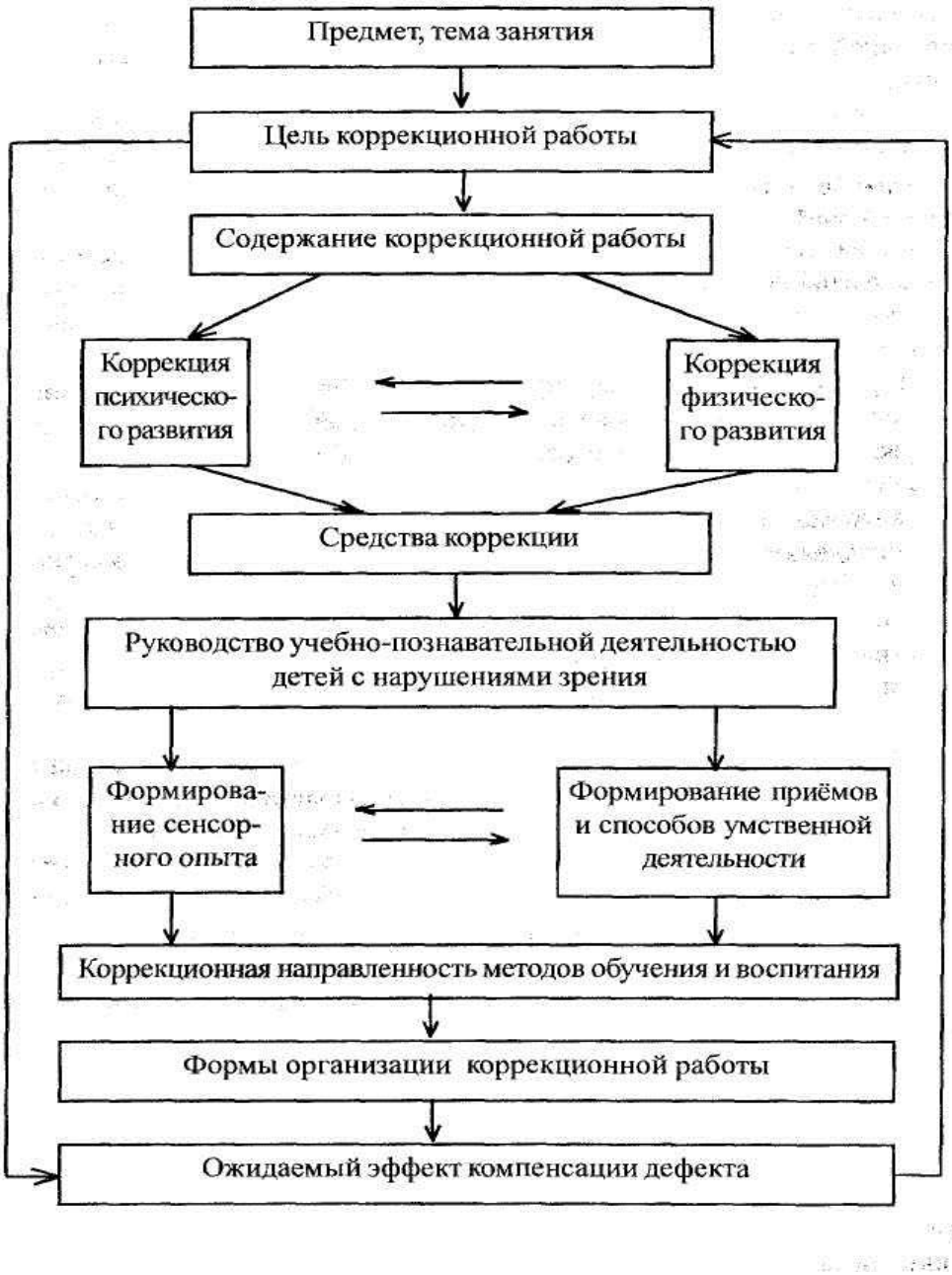
Приложение 1

Структурные компоненты коррекционного тифлопедагогического процесса в образовательных учреждениях для детей с нарушениями зрения



Приложение 2

Рис. 2. Схема этапов коррекционно-педагогической работы



Приложение 3

Упражнения для глаз

ВАРИАНТ 1 (длительность 3-5 мин.)

И.п.: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прями. Выполнять упражнения совсем легко, без напряжения.

1. взгляд направить влево - вправо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении. Повторять от 1 до 10 раз.

2. взгляд смещать по диагонали: влево - вниз - прямо, вправо - вверх - прямо, вправо - вниз - прямо, влево - вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторять от 1 до 1 раз.

3. круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом как можно медленнее.

4. изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторять несколько раз.

5. смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль. Повторять насколько раз.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно. Затем моргнуть несколько раз.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

6. массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе.

7. потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.), представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

ВАРИАНТ 2 (длительность 1 - 2 мин.)

1. при счете 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15 -20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дольний объект.

2. при неподвижной голове на счет 1 поворот глаз вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.

3. закрыть глаза на 10 - 15 сек., открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения, взгляд вдаль.

ВАРИАНТ 3 (длительность 2 - 2.5 мин.)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении сидя, откинувшись на спинку стула.

1. смотреть прямо вперед перед собой в течение 2-3 с, затем на 3-4 с, опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 сек.

2. поднять глаза к вверху, опустить их к низу, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза.

3. поднять глаза к вверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (15 сек.)

4. крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 сек.)

Приложение 4

Комплексы физкультурных пауз
для детей с нарушением зрения

1. И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох; 3-4 - прийти в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

2. и.п. - стоя. Частые моргания в течении 10-15 сек.

3. и.п. - стоя. Самомассаж задней поверхности шеи.

4. и.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-8 раз.

5. и.п. - стоя. 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.

6. и.п. - стоя. Палец держать перед носом на расстоянии 25 -30 см. переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30 -40 сек. Выполнять медленно.

КОМПЛЕКС 2

1. и.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох; 2 -руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

2. и.п. - сидя. Самомассаж глаз в течении 15 -20 сек.

3. и.п. - стоя. Закрыть глаза, крепко зажмуриться на 1- 2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

4. и.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить по 6 - 8 раз каждой рукой.

5. и.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить по 10 - 15 раз в каждую сторону.

6. и.п. - стоя ноги врозь. 1 - 3 - наклоны туловища в сторону; 4 - и.п. повторять 4-6 раз в каждую сторону.

7. и.п. - стоя. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течении 4-5 сек., затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4 - 6 сек., смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

КОМПЛЕКС 3

1. и.п. - стоя, кисти к плечам. 1- отвести локти назад - вдох; 2- локти вперед -выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.

2. и.п. - стоя. Тремя пальцами каждой руки слегка и часто надавливать на верхнее веко в течении 3-4 сек., затем открыть глаза. Повторять 5-6 раз.

3. и.п. - стоя. 1 - 2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох; 3-4 слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.

4. и.п. - стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд по другой диагонали: вверх - налево и вниз - направо. Повторить по 6 - 8 раз в каждом направлении.

5. и.п. - кисти на затылок. 1-2-3-пружинистые повороты туловища в сторону, 4 - и.п. то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

6. палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см., левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дольнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10-15 сек. То же правым глазом.

Приложение 5

Специальные упражнения

«ГЛАЗОТРЕНИНГ»

Упражнения для предупреждения зрительного утомления

И.п. - *сидя.* Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий *вздох,* наклониться вперёд к столу – *выдох. Повторить 5-6 раз.*

И.п. - *сидя.* Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. *Повторить 4 раза.*

И.п. - *сидя, руки на поясе.* Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; вернуться в исходное положение. *Повторить 4 - 5 раз.*

И.п. - *сидя.* Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; поставить палец правой руки вертикально по средней линии лица на расстоянии 15 - 20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руки.

И.п. - *сидя, руки вперёд.* Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). *Повторить 5-6 раз.*

Упражнение: "Жмурки"

- Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить упражнение 5 -6 раз с интервалом 30 секунд.

Упражнение: "Замри".

- Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево - *не поворачивая головы.*

- Вращать глазами: вниз - вправо - вверх - влево и в обратную сторону. Эти упражнения рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое упражнение 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты, примерно в течении 5-7 минут.

Упражнения, снимающие утомление глаз

Упражнение "Рассмотрим пальчик"

- Выполняется стоя.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды.

- Затем поставить палец руки на расстоянии 20 - 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек (можно спросить у ребенка, как называется пальчик, например указательный; рассмотреть ноготок и т. д.)

- Опустить руку.

- Повторить 5-7 раз.

Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение, не снимая их.

Упражнение "Массаж для глазок"

- Выполняется сидя.

- Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1 - 2 секунды убрать пальцы (при этом можно спросить у ребенка, что он чувствует в это время, может быть "видит" что-что, приятно ли это упражнение ему).

- Повторить 3-4 раза.

Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазных жидкостей.

Упражнения, снимающие напряжение глазных мышц

Упражнение: "Вправо, влево, вверх и вниз и по кругу возвратись"

Цель: релаксация и повышение тонуса мышц, окружающих глаза. *Положение:* сидя или стоя. *Длительность:* одна минута.

* Глаза закрыты. Перевести взгляд вверх, как будто хотим посмотреть на потолок. Глазные мышцы должны оставаться напряженными в течение того времени, за которое можно успеть сделать два глубоких вздоха - затем вернуть глазные яблоки в исходное положение.

* Глаза остаются закрытыми. Переводим взгляд вниз на пол. Фиксируем напряженное состояние в течение двух глубоких вдохов - выдохов.

* Открыть глаза, посмотреть прямо перед собой. Моргнуть. Сделать четыре

глубоких вдоха. Расслабиться.

* Опять закрыть глаза и перевести глазные яблоки как можно дальше вправо. Сохранять напряженность мышц в течение двух глубоких вдохов - выдохов.

* Перевести глазные яблоки как можно дальше влево. Сохранять напряженность мышц в течение двух глубоких вдохов - выдохов. Вернуться в исходное положение.

* Открыть глаза, посмотреть прямо перед собой. Моргнуть. Сделать четыре глубоких вдоха. Расслабиться.

* Закрыть глаза. Вращать глазными яблоками по часовой стрелке. Следить за дыханием.

* Сделать круговое движение глазами против часовой стрелки.

* Открыть глаза и расслабиться. Моргнуть. Сделать четыре глубоких вдоха.

Замечания:

- ✓ голову держать прямо, без наклонов;
- ✓ глазные мышцы должны быть напряжены;
- ✓ почувствовав, что глаза вышли из-под вашего контроля, движения их затруднено или встречает препятствия, сделайте круговое движение глазами, но очень мягко;
- ✓ для разнообразия и для того, чтобы мышцы поработали немного иначе, попробуйте выполнять упражнения при различных положениях головы: - смотрите вверх; вниз; вправо; влево или под любым понравившимся углом зрения. Это упражнение способствует улучшению "смазки" глаз.

Упражнение для век: "А бабочка крылышками бег - бег - бег - бег..."

Цель: облегчить затрудненность мигательных движений, расслабить глазные мышцы. *Положение* - стоя или сидя.

Длительность - 1 минута (один комплекс -10 раз) *Повторить* 2-3 комплекса.

* положить кончики пальцев на виски. 10 раз быстро и легко помигать с максимальной скоростью.

* закрыть глаза и отдохнуть; сделать 2 -3 глубоких вдоха; расслабить брови и

нижнюю челюсть.

Замечания:

- ✓ следите за тем, чтобы при каждом мигательном движении веки смыкались плотно и при минимальном усилии;
- ✓ вы не должны чувствовать движения под кончиками пальцев;
- ✓ движение будет свидетельствовать о том, что вы слишком усиленно моргаете, работать должны только мышцы век (а не лица);
- ✓ не зажмуривайтесь.

Приложение 6

Мы не отстаём от других групп, а иногда и впереди всех!!!

Что ты хочешь изменить, Яна?

Делаем игру сами