

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ДЕТСКИЙ САД «ЛАДУШКА»
РОДИОНОВО-НЕСВЕТАЙСКОГО РАЙОНА

*Зрительная гимнастика
во время игры на
компьютере*

*Выполнила: Трубникова Татьяна Викторовна
воспитатель первой квалификационной категории*

2025 г

Упражнение 1 – со зрительными метками

В компьютерном зале заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 – 6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты воспитатель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка). В углах под потолком стены – цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик.

Методика проведения упражнения

1. Поднять детей с рабочих мест: упражнение проводится у рабочего места.
2. Объяснить детям, что они должны делать: по команде воспитателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз прослеживать движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д. Очень важно сделать акцент на то, чтобы дети смотрели, не поворачивая головы.
3. Воспитатель предлагает переводить взор с одной метки на другую под счет 1 – 4
4. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно – в случайном порядке.
5. Скорость перевода взора не должна быть очень большой. Переводить взор надо медленно – так, чтобы в течение всего упражнения было не больше 12 фиксаций глаз.
6. Воспитатель должен наблюдать за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали голову.
7. Продолжительность – 1 минута.

Упражнение 2 – со зрительными метками и поворотами головы

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки дети должны отыскивать по всему компьютерному залу.

Методика выполнения упражнения

1. Педагог просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула лицом к воспитателю.
2. Объясняется задача: вот елочка (на столе, или крупное изображение елочки на картинке в центре стены или чуть ниже), ее нужно нарядить.
3. Воспитатель просит соблюдать следующие условия: «Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в компьютерном зале игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку, и назовите их».
4. Тем выполнения упражнения – произвольный.
5. Продолжительность – 1 минут.

Упражнение 3 – с помощью траекторий на плакате (методика В.Ф.Базарного)

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м², на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий (рис. 1). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.

Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, и как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка педагога в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке: влево – вправо; вверх – вниз; по часовой стрелке и против часовой стрелки; по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1 – 5.
6. Продолжительность упражнения – 1 минута.

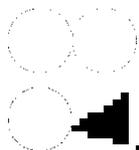


Рис. 1. Схема зрительно-двигательных траекторий:



– вверх – вниз;

– вправо – влево;



– по часовой стрелке;



– против часовой стрелки;



– по восьмерке.

На данном рисунке цветные траектории замещены линиями различного вида:

-  – соответствует желтому цвету;
-  – соответствует фиолетовому цвету;
-  – соответствует черному цвету;
-  – соответствует красному цвету;
-  – соответствует зеленому цвету.

Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера. **Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.**

Упражнение 1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3. Голосу держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 – 15.

Упражнение 4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль – на счет 1 – 6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль – на счет 1 – 6.

Упражнение 5. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль – на счет 1 – 6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль – на счет 1-6.

Упражнение 7. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение на диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо – на счет 1-6.

Упражнение 8. В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят напротив метки на стекле на расстоянии 30 – 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 1- секунд на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 секунд. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет. Продолжительность этой гимнастики 1 – 1,5 минуты.