

# Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях.

**Жолудева Н.В., Ценина Н.Б.,**

Учителя-логопеды ГОУ д/с №1764, Москва.

Помимо выполнения коррекционных логопедических задач, учитель-логопед решает на своих занятиях и ряд других проблем: развитие внимания, памяти, логического мышления, мелкой моторики и т.д. Мы предлагаем на этих занятиях, используя несложные специальные приемы, не забывать и о профилактике зрительных расстройств у детей, так как около 90% всей получаемой нами информации поступает через зрительный анализатор.

Из строения глаза хотим обратить ваше внимание на хрусталик, внутреннюю оболочку глаза (сетчатку) и глазодвигательные мышцы – то, на что педагог может оказывать влияние при организации своего педагогического процесса. Человек видит хорошо только в том случае, если лучи от предмета пересекаются в главном фокусе, расположенном на сетчатке. Такой глаз, как правило, имеет нормальное зрение и называется эметропическим. Если пересечение лучей происходит позади сетчатки, то это дальнозоркий (гиперметропический) глаз, а при пересечении лучей ближе сетчатки — глаз близорукий (миопический).

Изменением формы хрусталика в большой степени определяется работа глаз. Он обладает свойством принимать форму, соответствующую расстоянию, на котором находится рассматриваемый объект. Свойство хрусталика создавать на сетчатке четкое изображение рассматриваемого объекта, находящегося на разных расстояниях от глаза, называется аккомодацией.

Внутренняя оболочка глаза – сетчатка - воспринимающий аппарат глаз. По анатомическому строению сетчатка состоит из десяти слоев, наиболее важным из которых является слой зрительных клеток, состоящий из световоспринимающих клеток - палочковых и колбочковых, осуществляющих также и восприятие цвета.

Движения глазных яблок возможны благодаря аппарату, состоящему из 4 прямых и 2 косых мышц. Сокращения отдельных мышц глаза или же их групп обеспечивает координированные движения глаз. Систематическое напряжение мышц глаз, если при этом не соблюдаются правила гигиены зрения, может привести к изменению формы глазных яблок вследствие растяжения оболочек и мышц, что способствует появлению близорукости и косоглазия.

Большое влияние на нормальное формирование зрения в детском возрасте оказывает характер, длительность и условия зрительной нагрузки. По мнению проф. Э. С. Аветисова и других авторов, у части детей, особенно младшего возраста, наблюдается слабая способность аккомодации. В силу этого детям нередко трудна зрительная нагрузка, особенно, если она чрезмерная.

В подтверждение этой теории в настоящее время уже накоплено много фактов. Так, у детей с хорошо развитой устойчивостью аккомодации к периоду поступления в школу близорукость под влиянием учебных занятий в школе не наступает. И, наоборот, у детей с плохой устойчивостью аккомодации чаще (до 20%) развивается близорукость уже на первых порах обучения в школе.

Хронометражные наблюдения показали, что во время занятий 80,2% времени проходит с активным участием зрения.

Поэтому при организации обязательных занятий в детском саду важен контроль за их длительностью и рациональным построением. Тем более, что установленная длительность занятий — 25 минут для старшей группы и 30 минут для подготовительной к школе группы - не соответствует функциональному состоянию организма детей. При такой нагрузке у детей наряду с ухудшением отдельных показателей организма (пульса, дыхания, мышечной силы) наблюдается падение и зрительных функций. Ухудшение этих показателей продолжается даже после 10-минутного перерыва.

Ежедневно повторяющееся снижение зрительных функций под влиянием занятий может способствовать развитию зрительных расстройств. И, прежде всего, это относится к логопедическим занятиям и занятиям по письму, счету, чтению, рисованию, требующим большого напряжения зрения.

Следует ограничить длительность занятий, связанных с напряжением аккомодации глаза. Достигнуть этого можно при своевременной смене во время занятий разных видов деятельности. Чисто зрительная работа не должна превышать 5—10 минут в младшей группе детского сада и 15—20 минут в старшей и подготовительной к школе группах. После такой длительности занятий важно переключить внимание детей на занятия, не связанные с напряжением зрения (пересказ прочитанного, чтение стихов, дидактические игры и др.). Если почему-либо невозможно изменить характер самого занятия, то обязательно надо предусмотреть 2—3-минутную физкультурную паузу. Неблагоприятно для зрения чередование однотипных по характеру занятий, когда первое и следующее за ним требуют статического и зрительного напряжения. Желательно, чтобы второе занятие было связано с двигательной активностью. Это может быть занятие гимнастикой или музыкой.

Можно повысить эффективность 10-минутного перерыва между двумя занятиями. Для этого предложите детям по окончании первого занятия подойти к окну и в течение 2—3 минут смотреть вдаль. На окне сделайте метку (черную точку, маленькую бабочку или цветок или что-либо подобное). Дети смотрят сначала на метку и затем вдаль. Целесообразно, то

же самое повторить после окончания второго занятия. Опыт показывает, что такое несложное упражнение, если его проводить ежедневно, помогает восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием занятий неизбежно. В кабине логопеда для тренировки аккомодации можно разместить высоко на стенах буквы или рисунки и периодически рекомендовать ребенку посмотреть вверх на них.

К упражнениям на тренировку глазодвигательных мышц можно отнести и слежение взглядом за предметом, находящимся в руках педагога. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше глаз впереди сидящих детей. По цвету он не должен сливаться с окружающей обстановкой. Можно сопровождать показ предмета с каким-нибудь игровым сюжетом. Например: колобок покотился сначала вправо (встретился с волком), затем – вверх (повстречал зайца), вниз – медведя и т.д. Или: самолет – летит вверх, затем – вниз, опять вверх, вниз, влево, вверх, вправо, вниз и идет на посадку.

Сюда же подходят и упражнения на развитие прослеживающей функции глаза с использованием готовых «дорожек». В этом случае на большом листе бумаги, на стене или на доске изображаются линии, по которым дети должны «пройти» определенную дистанцию. Сначала педагог может помогать детям, используя указку, затем дети выполняют упражнения самостоятельно, по словесной инструкции.

Демонстрационные картинки должны быть достаточно крупного размера, с четким контуром. Перед использованием, оцените наглядный материал и, при необходимости, обведите картинки по контуру. Нужно учитывать фон доски и фон картинки - не допускать слияния их, т.е. на белой доске не использовать белые картинки. Зеленый фон оказывает релаксирующее влияние, а оранжевый, наоборот, стимулирует активность работы сетчатки. Желательно, чтобы картинка для показа была в рамочке, а в идеале – использование объемных предметов. Чаще работайте на вертикальной поверхности. Утром и вечером можно использовать черно-белые пособия, днем – цветные (для активизации работы сетчатки).

На этапе постановки и автоматизации звука изолированно мы предлагаем использовать «лабиринты» для развития глазодвигательной функции. Этот лабиринт может представлять собой замкнутую линию в виде рыбки, елочки, ежика, т.е. контура какого-нибудь предмета. Второй вариант лабиринта – «пройти» определенную дистанцию. Например: собачка бежит по «красной» дорожке – куда она попадет? Первый раз ребенок «проходит» дорожку молча, следя глазами; второй раз можно предложить ему сопровождать движение звуком: собачка бежит и весело рычит «р-р-р».

Мы предлагаем изготовить и «универсальный» лабиринт, в котором изображена любая дорожка без картинок. Используя объемные магниты или съемные картинки, это пособие адаптируется к нужной лексической теме или изучаемому звуку.

Автоматизируя звук в слогах можно также использовать упражнения для развития прослеживающей функции глаза. Например, буква –Р- едет на машинке в гости к другим буквам и поет свою песенку. Встретившись, буквы здороваются: Р \_\_\_\_\_ А, Р \_\_\_\_\_ О, Р \_\_\_\_\_ Ы и т.д. Эту игру можно организовать на доске, на столе и использовать готовое пособие.

Следующий этап автоматизации звука – в словах. Обычно используются альбомы, в которых картинки расположены рядами слева направо. Мы предлагаем применять и другой вариант, когда картинки размещаются на доске или на столе вертикально, что заставляет разрабатывать прямые мышцы глаза.

Разумеется, и на этом этапе используются различные лабиринты. Есть замечательные альбомы О.И.Лазаренко по автоматизации звуков. Мы предлагаем увеличить это пособие до размера А3 и, по необходимости, использовать цветной или черно-белый вариант.

Дети очень любят игры типа «ходилки» или «бродилки». Можно брать готовые игры или использовать набор картинок на определенный звук, располагая их горизонтально или вертикально на столе. Придя к финишу, попросите ребенка еще раз назвать все картинки по порядку, развивая, таким образом, и глазодвигательную функцию.

По такому же принципу можно проводить автоматизацию звука и в связной речи. «Полезны» для профилактики зрительных расстройств рассказы по серии картинок, по опорным картинкам, цепные тексты. Только не забывайте предлагать ребенку проследить взглядом всю историю от начала до конца (См. приложение 2).

Важным этапом работы является изучение букв и обучение детей чтению. Различные приемы, применяемые для профилактики дисграфии и дислексии, служат и развитию зрительных функций.

Мы рекомендуем следующие упражнения: найди одинаковые буквы, найди неправильные буквы, добавь недостающие детали букв, угадай букву по ее фрагменту, «зашумленные» изображения букв и др. Зрительный поиск также помогает развитию глазодвигательных мышц.

На этапе чтения слов используйте различные виды лабиринтов для поддержания интереса к чтению и, соответственно, развития прослеживающей функции глаза.

Неправильные привычки в ходе чтения также способствуют ухудшению зрения. При чтении глаза совершают довольно быстрые движения с малой амплитудой вдоль длины строки и очень медленные, с еще меньшей амплитудой движения по вертикали. Мышцы глаз, двигающие их из стороны в сторону, при этом загружаются в достаточной степени, а те мышцы, что должны двигать глаза вверх-вниз, испытывают нехватку движения.

Нагруженные мышцы быстро утомляются, а мышцы второй группы пребывают в инертном состоянии. Возникающая неравномерная нагрузка на глазные мышцы приводит к деформации глазного яблока. Результат - плохое зрение. Недостаток движений глаза в полной своей амплитуде, что наблюдается при чтении, приводит также к ослаблению глазных мышц и

ухудшению кровоснабжения глаз. Важным также при чтении является движение взгляда не по самим буквам, а по белым полоскам, разделяющим строки. Движение взгляда по белой строке позволяет избежать ненужного напряжения зрения.

В связи с этим целесообразно следовать ряду рекомендаций.

1. Книга должна находиться ниже уровня подбородка, и на таком расстоянии, откуда лучше виден шрифт. Не рекомендуется сильно наклонять вперед голову и тело, так как это приводит к нарушению циркуляции крови и ухудшению кровоснабжения мозга. Мышцы рук и плеч должны быть расслаблены.
2. По прочтении нескольких строк необходимо оторвать глаз от книги и посмотреть вдаль на какой-либо предмет 1-2 с.
3. Во время чтения необходимо чаще моргать (например, в конце каждой строки).
4. Не следует читать при сильном солнечном освещении, так как из-за отраженных солнечных лучей на белой бумаге глаза сильно напрягаются и быстро устают.
5. Не рекомендуется читать при головных болях, сильной усталости организма.
6. Не используйте глянцевые поверхности.
7. Не забывайте о подставках для книг.

При письме также необходимо частое моргание. Не следует читать только что написанные буквы, лучше перемещать взгляд за движением ручки.

Важно обращать внимание на качество тетрадей, прописей, книг. Поверхность не должна быть глянцевой, а клетки или линейки должны быть достаточно контрастными. Выбирая букварь для чтения, обращайте внимание на достаточный пробел между строчками, что способствует снятию зрительного напряжения.

После 15-20 минут зрительной работы проводится специальная зрительная гимнастика. *Зрительная гимнастика* – это система специальных упражнений для глаз, направленная на укрепление и тренировку глазодвигательных мышц, на снятие зрительного напряжения. Под влиянием систематически выполняемых упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, при этом существенно улучшается кровоснабжение глаза, что способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

Как и любой вид гимнастики, упражнения для глаз могут принести пользу только при условии их правильного и регулярного выполнения в течение длительного времени. Научившись избавляться от напряжения, дети помогают мышцам глаз стать более гибкими, чтобы они могли автоматически реагировать на необходимость изменения фокуса.

Учитывая специфику работы с детьми дошкольного возраста, рекомендуется проводить зрительную гимнастику в игровой форме, сопровождать стихами, музыкой и т.д. Существуют специальные

стихотворные тексты для зрительной гимнастики, но можно, проявив фантазию, использовать собственное сопровождение или совместить с проведением физкультминутки (См. приложение 1).

Вопросы, связанные с организацией отдельных компонентов режима дня детей, и особенно такие, как игры и трудовая деятельность (чтение, рисование, лепка и др.), а также просмотр телевизионных передач должны найти достаточное место при беседе с родителями. Телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции. Во-первых, дети должны смотреть только специальные детские передачи. Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 минут. Большая длительность может вызвать ухудшение зрительных функций. Дети любят смотреть передачи близко от экрана. А это очень вредно, так как оптимальное расстояние для зрения — 2,0—5,5 м от экрана, и, следовательно, его необходимо соблюдать. Дети должны сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате при этом может быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте — читать, писать, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют постоянного активного участия зрения. Поэтому родители должны следить за характером деятельности ребенка дома.

Таким образом, используя предложенные приемы, пособия и задания, учитель-логопед на своих занятиях решит и еще одну задачу – профилактику зрительных расстройств у детей.

**Стихи для проведения  
зрительной гимнастики.**

( К сожалению, авторов данных текстов установить не удалось. Приносим свои извинения ).

1.           Раз – налево, два – направо,  
              Три – наверх, четыре – вниз.  
              А теперь по кругу смотрим,  
              Чтобы лучше видеть мир.

              Взгляд направим ближе, дальше,  
              Тренируем мышцу глаз.  
              Видеть скоро будем лучше,  
              Убедитесь вы сейчас!

              А теперь нажмем немного  
              Точки возле своих глаз.  
              Сил дадим им много-много.  
              Чтоб усилить в 1000 раз!

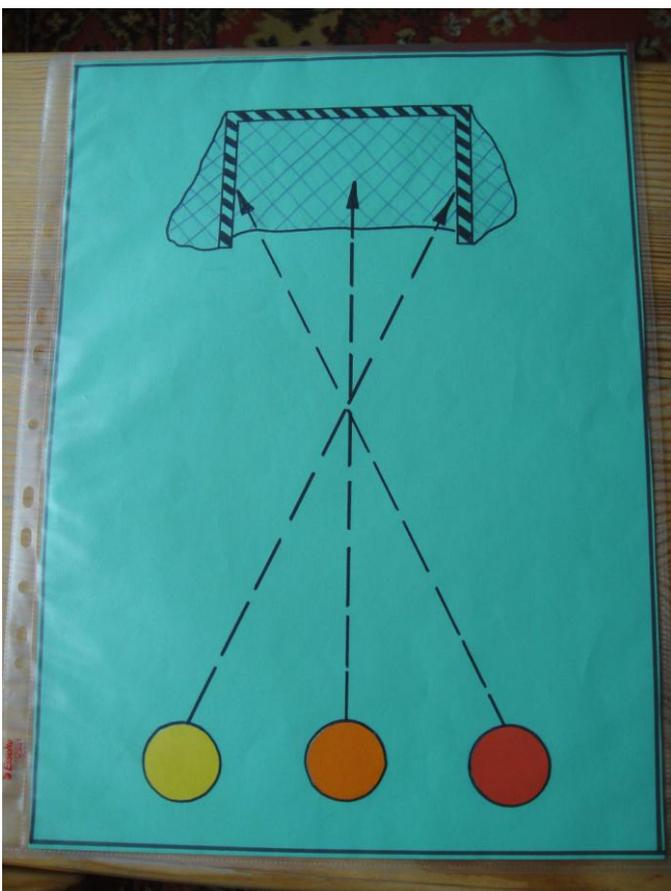
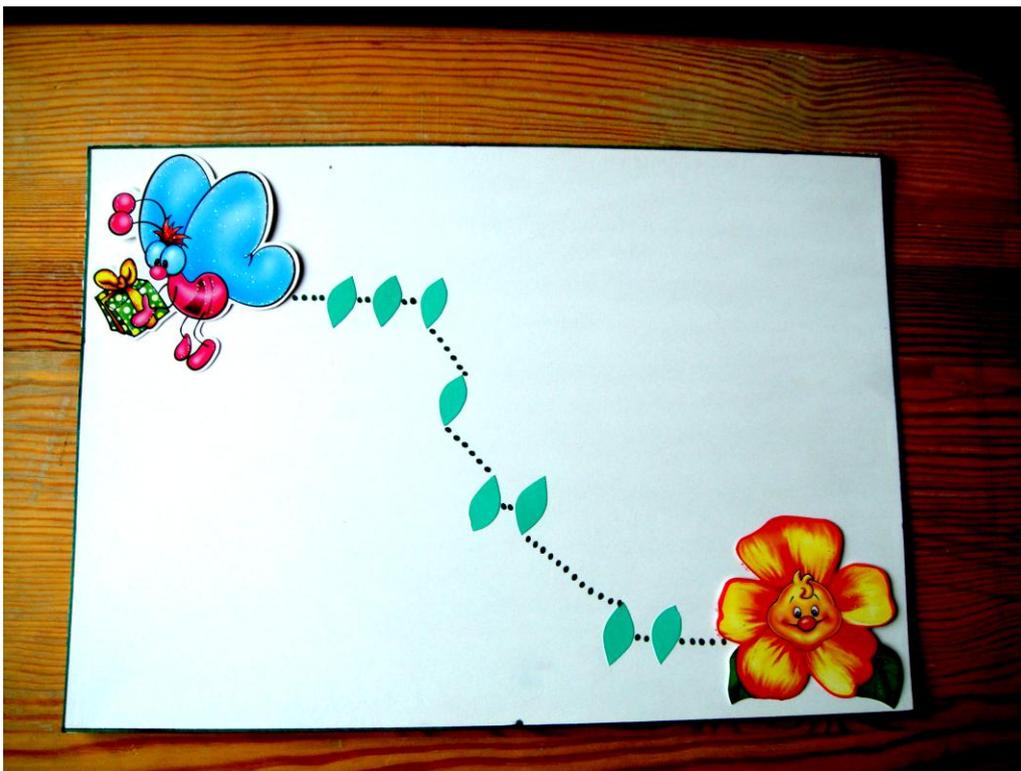
2.           Друг к другу повернитесь  
              И широко соседу улыбнитесь!  
              Теперь немного поморгайте,  
              Поочередно каждым глазом помигайте.  
              Опять немного поморгайте,  
              Глаза закройте, просто отдыхайте.  
              А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.  
              Откройте широко. Где очутились мы?

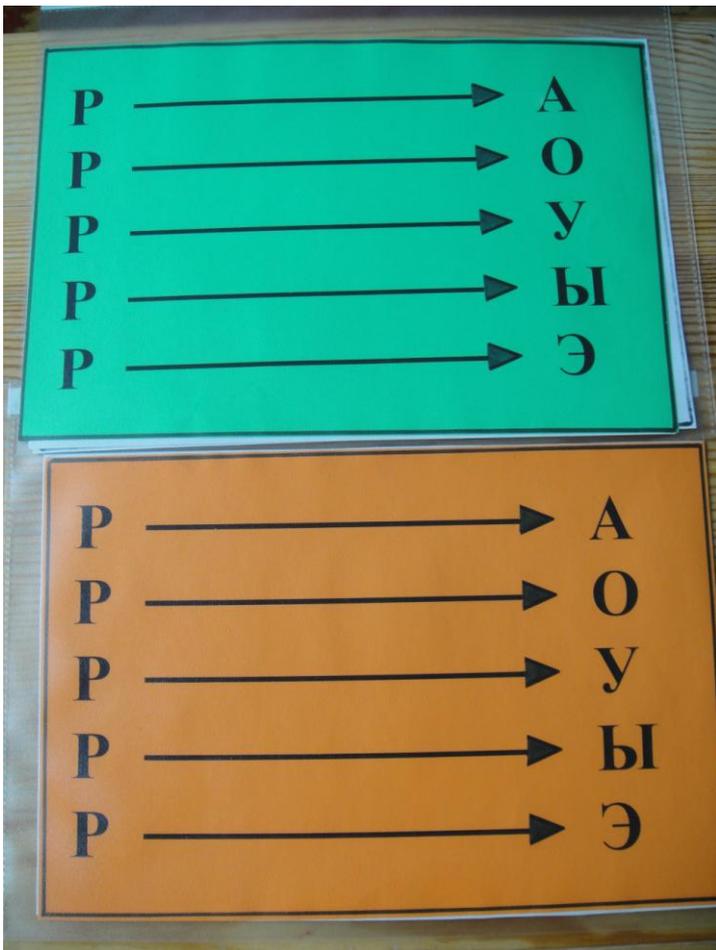
3.           Ослик ходит, выбирает,  
              Что сначала съесть не знает.  
              Наверху созрела слива,  
              А внизу растет крапива.  
              Слева – свекла, справа – брюква,  
              Слева – тыква, справа – клюква,  
              Снизу – свежая трава,  
              Сверху – сочная ботва.  
              Закружилась голова,  
              Кружится в глазах листва.

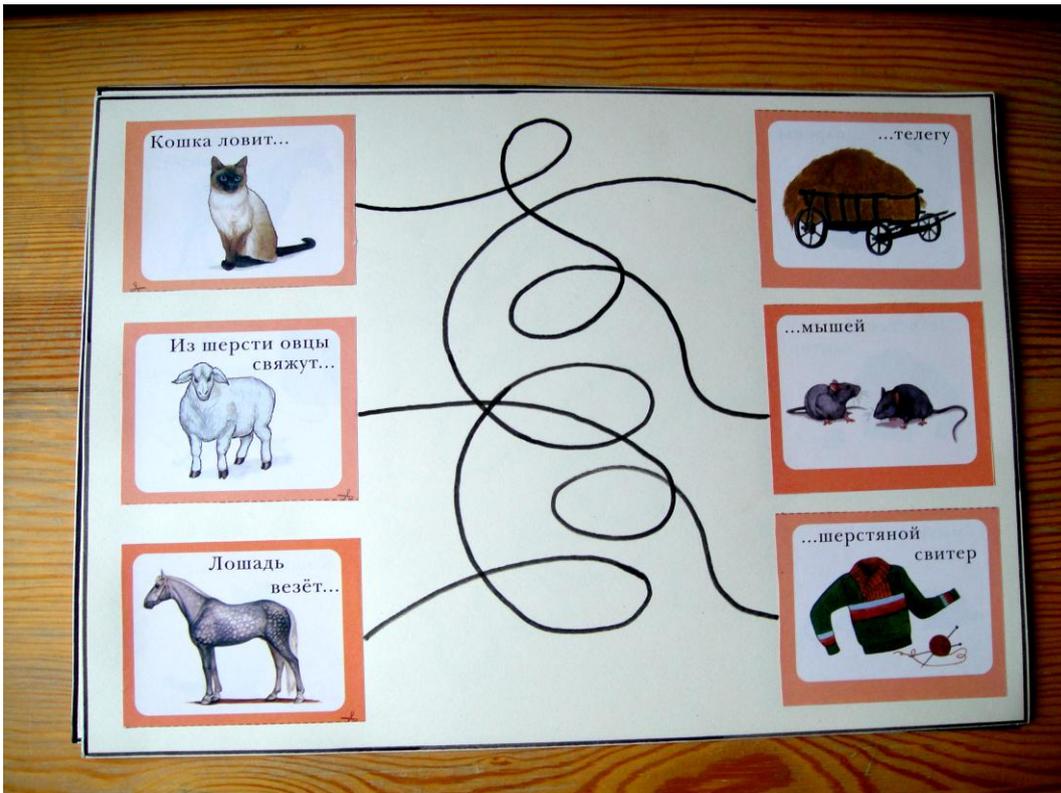
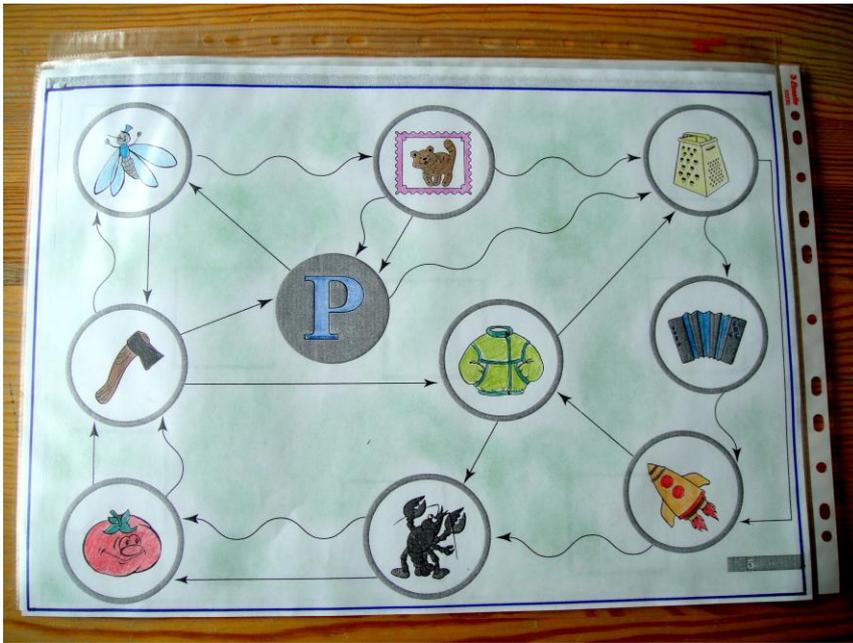
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю лег.

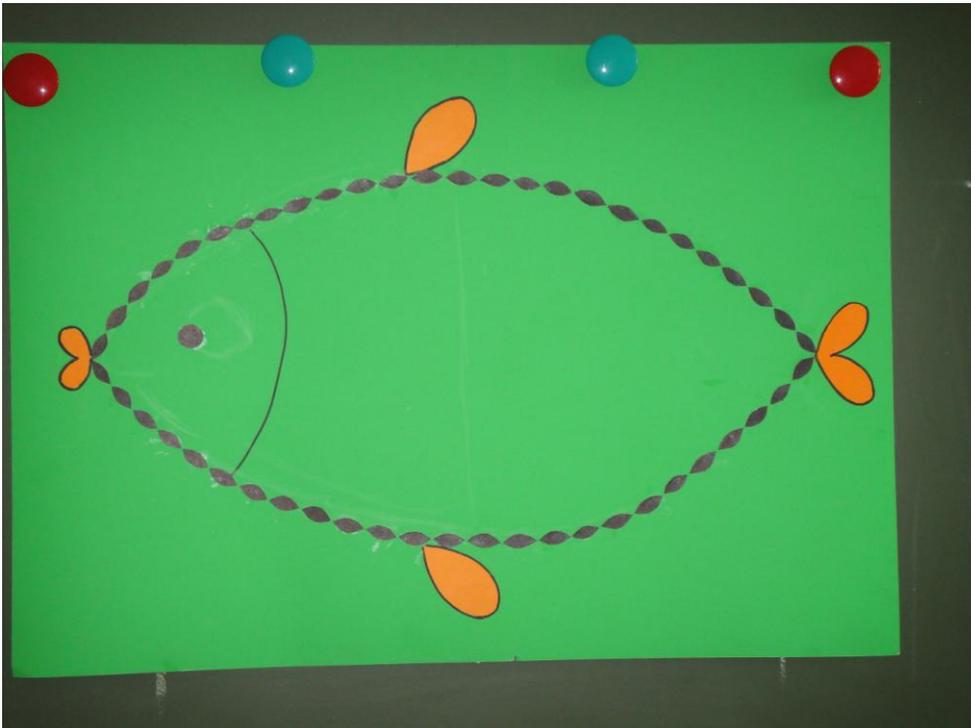
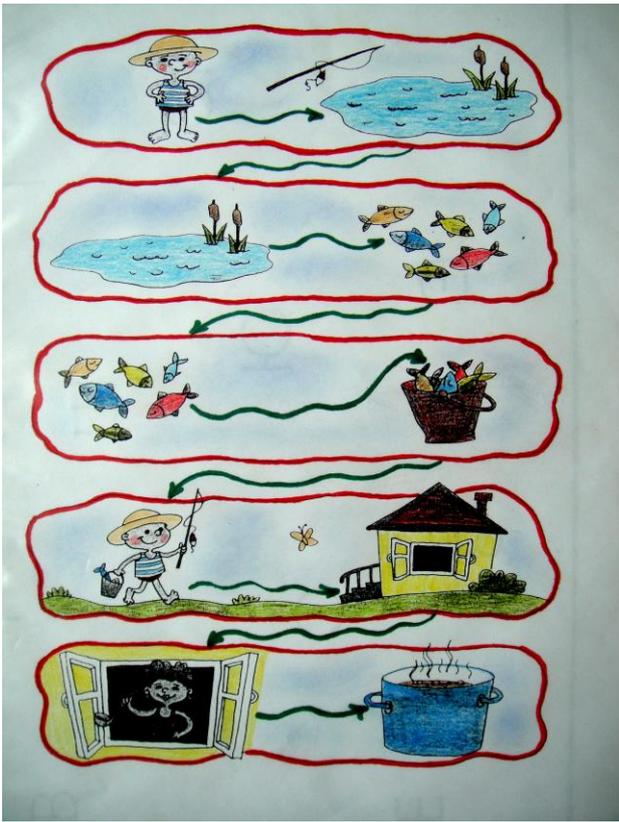
4. В нашу группу жук влетел, закружился и запел:  
«Жу-жу-жу, жу-жу-жу, очень весело кружу!»  
Вот он вправо полетел – каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел – каждый влево посмотрел.  
Жук кружится и хохочет, к Маше на нос сесть он хочет  
Ты, жучишка, не шали! Где мы скажем, там сиди.  
Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.  
Жук с ладошки улетел и на потолок присел.  
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно: хлоп-хлоп-хлоп, улетай скорей жучок!
5. Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы играть.  
Мы закроем быстро глазки  
И откроем их опять.  
Нам игру закончить нужно.  
Сядем тихо, плавно, дружно.  
Наши глазки закрываем,  
Пальчиками их вращаем.  
А потом, потом, потом  
Мы слегка на них нажмем.  
Раз и два, раз и два  
И закончилась игра.

Приложение 2.









Список использованной и рекомендованной  
литературы.

1. Аветисов Э.С. и др. Руководство по детской офтальмологии. – М., 1987.
2. Барнс Д. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. – Минск, 2009.
3. Белостоцкая Е.М. Гигиена зрения детей школьного возраста. – М., 1978.
4. Лазаренко О.И. Альбомы для автоматизации произношения звуков. – М., 2001.
5. Лапп Е.А. Развитие связной речи детей 5-7 лет с нарушениями зрения. – М., 2006.
6. Лопухина И.С. Логопедия. Ритм. Речь. Движение. – Спб., 1997.
7. Метельская Н.Г. 100 физкультурминуток на логопедических занятиях. – М., 2008.