



Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 135» адрес: 603000, г. Нижний Новгород, ул. Большая Перекрестная, д. 9, тел.: 430-40-47 e-mail – mdou 1352011@mail. ru

Принято
Педагогическим Советом МБДОУ
«Детский сад №135»
Протокол от «28» «04» 2020г.
№ 1



Рабочая программа
совместной деятельности педагога с детьми
4– 5 лет, средняя комбинированная группа
составлена на основе основной общеобразовательной программы
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 135».

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV
вида (для детей с нарушениями зрения). Программы для детского сада.
Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксиной.

Срок реализации программы
2020-2021 учебный год

Учителя – дефектолога
Иванушкова Ольга Борисовна
первой категории

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика возрастных особенностей детей	4
1.2 Характеристика особенностей детей с нарушением зрения	6
1.3 Характеристика детей со вторичным снижением высших психических функций	9
1.4 Цель рабочей программы	11
1.5 Задачи реализации рабочей программы	11
1.6 Сроки реализации рабочей программы	11
1.7 Основные принципы реализации рабочей программы	12
1.8 Ожидаемые результаты реализации программы	13
2. Содержательный раздел	
2.1. Система работы учителя дефектолога	13
2.2. Формы организации коррекционной работы с детьми	13
2.3. Учебный план рабочей программы	14
2.4. Примерный режим дня средней группы	17
2.5. График организации образовательного процесса	17
2.6. Направления работы учителя – дефектолога	18
2.6.1. Работа с детьми	18
2.6.2. Работа с родителями	20
2.6.3. Взаимодействие с педагогами и специалистами	20
2.7. Формы проведения образовательной деятельности в ДОУ	21
2.8. Планируемые результаты освоения программы	22
3. Организационные разделы	
1. Материально – техническое оснащение	23
2. Учебно-методическое обеспечение	23
Список литературы	24
Приложения к программе	26-41

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учителя-дефектолога по организации коррекционно-развивающей работы в группах специализированной направленности для детей с нарушением зрения разработана в соответствии с адаптированной образовательной программой МБДОУ № 135, является ее составной частью.

Рабочая программа тифлопедагога определяет содержание и организацию образовательной деятельности по коррекции развития детей с нарушениями зрения 4-5 лет по следующим программам (разделам):

- «Развитие зрительного восприятия»;
- «Развитие социально-бытовой ориентировки»;
- «Развитие пространственной ориентировки».

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми среднего дошкольного возраста с нарушением зрения (амблиопия и косоглазие).

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят 10.07.1992 года N 3266-1 в ред. От 27.12.2009 N 374-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 г.

Комплексными образовательными программами в МБДОУ «Детский сад №135 в настоящее время являются:

- От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С. Васильевой М.А. – 3 изд., испр. и доп. – М, Синтез 2015.

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения). Программы для детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И.Плаксиной.- М.: Издательство «Экзамен», 2003.- 256с.

1.1. Характеристика возрастных особенностей детей.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными.

В среднем дошкольном возрасте **игры** становятся совместными, в них включается все больше детей, появляются ролевые взаимодействия. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Игровые действия начинают выполняться не ради самих игр, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Появляются игры – соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для детей становится выигрыш или успех.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Восприятие. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Разбирают и складывают трехсоставную и четырехсоставную матрешку, пирамидку, складывают разрезную картинку из 3 частей путем зрительного соотнесения. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем **памяти**. Дети запоминают 5-6 предметов или картинок. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, могут выучить небольшое стихотворение. В среднем дошкольном возрасте наиболее характерно для ребенка формой **мышления** является наглядно-образное, которое определяет качественно новую ступень в его развитии. В этом возрасте ребенок уже может решать

задачи не только в процессе практических действий с предметами, но и в уме, опираясь на свои образные представления о предметах. Дети могут понимать сложные схематические изображения, представлять на их основе реальную ситуацию и даже самостоятельно создавать такие изображения. Продолжает развиваться **воображение**. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Примечательной особенностью детей является фантазирование. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. К 4 - 5 годам в процесс воображения включается планирование. Ребенок планирует один шаг своих действий, выполняет его, видит результат, а затем планирует следующий шаг. Увеличивается устойчивость **внимания**. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная, интересная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Речь становится предметом активности детей, улучшается произношение звуков и дикция. Словарь детей увеличивается. В разговоре ребенок начинает пользоваться сложными фразами и предложениями. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Используют обобщенные слова, называют животных и их детенышей, профессии людей, части предметов. Пересказывают знакомые сказки с помощью взрослых. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность, что оказывает влияние на развитие образа Я ребенка. Идет активное развитие и созревание **эмоциональной сферы**: чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими перерастает в более сложное чувство симпатии и привязанности. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала.

1.2. Характеристика особенностей детей с нарушением зрения

Наиболее распространенными функциональными нарушениями бинокулярного зрения у детей дошкольного возраста являются амблиопия и косоглазие.

Косоглазие – это периодическое или постоянное отклонение зрительной оси одного или обоих глаз от общей точки фиксации, которое сопровождается нарушением бинокулярного зрения и значительным снижением остроты зрения на косящем глазу. Ввиду отсутствия бинокулярного зрения наблюдается ограничение в восприятии внешнего мира, движениях и ориентировке в пространстве.

В зависимости от того, в какую сторону отклонен глаз, различают внутреннее или сходящееся и наружное или расходящееся косоглазие, а также косоглазие кверху и книзу, В ряде случаев может быть одновременно горизонтальное и вертикальное отклонение глаз.

Косоглазие бывает односторонним (монолатеральным) – косит постоянно один глаз – и двусторонним (альтернирующим) – попеременно косят оба глаза. При альтернирующем косоглазии зрение, как правило, достаточно высокое и одинаковое в обоих глазах.

Под **амблиопией** понимают «различные по происхождению формы понижения остроты зрения, причиной которого являются функциональные нарушения.

Нарушение зрения в виде различных функциональных расстройств у значительной части детей входит в комплекс нарушений психофизического развития. Учительдефектолог организует свою деятельность в зависимости от вида зрительной патологии ребенка (**Приложения 1**).

Восприятие. Дети с нарушениями зрения не имеют возможности хорошо видеть предметы, зрительные образы у дошкольников неполные, схематичные, расплывчатые, иногда просто вербальные. Снижение скорости и точности восприятия приводит к снижению количества и качества представлений о явлениях и предметах окружающего мира. Недостатки зрительного восприятия, способствующие формированию нечетких, недифференцированных образов-представлений, отрицательно влияют на развитие мыслительных операций.

Зрение в младшем и среднем дошкольном возрасте остаётся ведущим анализатором. У большинства детей уже достаточно сформированы навыки цветовосприятия, но выявляются проблемные зоны в усвоении программного материала по следующим параметрам: восприятие сложной формы, временные представления, восприятие пространства.

Внимание. Так как у ребенка с аномалиями зрения низкая познавательная активность, то развитие внимания как непроизвольного, так произвольного замедляется.

Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объёма внимания и его устойчивости, в улучшении его распределения и в более быстром его переключении.

Память. У детей с нарушением зрения затрудняется выработка системы сенсорных эталонов. Это вторичное отклонение в свою очередь влияет на качество запоминания зрительного материала и оказывает в дальнейшем негативное влияние на формирование мыслительных процессов. Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий дошкольников с нарушением зрения.

Мышление. Мыслительная деятельность слабовидящих детей развивается по тем же закономерностям, что и мышление нормально видящих. Хотя определенные специфические особенности этого процесса, вызванные ограничением чувственного опыта, замедляют интеллектуальное развитие и изменяют в немалой степени содержание мышления, его сущности они изменить не могут.

Неполноценность зрительного восприятия у слабовидящих, вследствие этого пассивность и бедность предметно-практического опыта затрудняют формирование представлений о предметах и объектах окружающего мира. Это в свою очередь задерживает формирование и развитие наглядно-действенного мышления у детей с нарушением зрения.

Речь. В условиях зрительно – сенсорной недостаточности: слабой дифференцированности зрительных образов, бедности зрительных представлений, несформированности системы сенсорных эталонов затрудняется качественное формирование речевой функции. У детей с амблиопией и косоглазием возникает некоторая обеднённая чувственной стороны речи, сказывающаяся на развитии речевой системы в целом: в особенностях накопления словаря, понимании смысловой стороны речи и функционального назначения слова, в овладении грамматическим строем речи, развитии связной речи, в условиях выразительных средств. Особенности формирования коммуникативной функции речи заключается в трудностях восприятия образцов артикуляции. Это осложняет формирование фонетической стороны устной речи.

Физическое развитие. Сложности зрительно – пространственного восприятия у детей с нарушением зрения обусловлены нарушениями глазодвигательных функций и монокулярным характером зрения, при котором у детей отсутствует информация о глубине, расстоянии между предметами. Отклонения в двигательных навыках проявляются, в нарушениях координации и ориентировки в пространстве. С этим связана некоторая скованность при беге, прыжках, передвижении в колонне и других двигательных актов.

Для детей характерна волнообразность в ходьбе. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях. Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек.

Особенности двигательной сферы у детей проявляются в действиях с мячом. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения.

Самообслуживание. У детей с патологией зрения снижен контроль над качеством одевания, умывания, причёсывания волос, снижен интерес к контролю и анализу своих действий, оценке результатов выполнения работы. Речь бедна формулировками, которые представляли бы качественный анализ труда.

Музыкальное развитие. В процессе слухового восприятия музыки и звука также наблюдаются определённые трудности. Процесс формирования звуковых образов лежит в основе слухового восприятия, которое даёт возможность «озвучить» происходящее, обогатить представления о свойствах предметов и явлений жизни. У детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками значительно беднее запас как зрительных так и слуховых представлений.

Особенности взаимодействия и общения. Дети начинают понимать свое отличие от нормально видящих. Уровень самооценки дошкольников с нарушением зрения ниже и менее устойчив, у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что затрудняет контакт с другими людьми. Нарушения зрительного восприятия приводят к своеобразию понимания эмоционального состояния партнера, затрудняют восприятие его внешности, ограничивают возможности получения информации о внешнем

облике человека. Дошкольники с патологией зрения хуже владеют невербальными средствами общения, они практически не используют выразительные движения, жесты, мимику. Таким образом, речь для них служит самым важным средством общения, так как невербальные проявления характера, настроения, эмоционального состояния они улавливают с трудом.

Безопасность. Из-за особенностей развития (нарушение зрительного представления, сужение объёма памяти, особенности эмоционально-волевой сферы, узость мыслительных операций и т.д.) дети с нарушениями зрения овладевают навыками безопасности жизнедеятельности гораздо медленнее, чем их нормально видящие сверстники. Трудности и опасности вызывают: овладение столовыми приборами, нахождение своих вещей в комнате, передвижение по улице, переход через дорогу и т.д.

Изобразительная деятельность. Развитие у детей с нарушениями зрения движений рук и глазных движений при выполнении различных предметно – практических заданий имеет свои специфические особенности. Отмечается снижение точности, скорости и координированности мелкой моторики рук. Нарушение остроты зрения, прослеживающих функций глаза и локализации взора ведёт к тому, что у детей нет ясного видения того, как они выполняют предметные действия и насколько они качественны.

У детей затруднено выделение существенных признаков, определение формы, строения и взаимоотношения отдельных частей натурального объекта, соотнесение части с целыми, изображение пропорций, передача перспективы. Дети испытывают значительные трудности при определении насыщенности цвета, оттенков и светлоты предметов, величины объёмных предметов.

1.3. Характеристика детей со вторичным снижением высших психических функций

Дети со вторичным снижением высших психических функций (далее – ВПФ) малоактивны. Они редко бывают инициаторами общения, недостаточно общаются со сверстниками, редко обращаются с вопросами к взрослым, не сопровождают рассказом игровые ситуации. Это обуславливает сниженную коммуникативную направленность их речи. Для таких детей характерен низкий уровень развития основных свойств внимания: недостаточная его устойчивость, ограниченные возможности его распределения.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижение вербальной памяти и продуктивного запоминания, по сравнению с нормально говорящими сверстниками. Дети часто забывают сложные инструкции (трёх -, четырёхступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок. У некоторых дошкольников отмечается низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии наглядно-образного мышления, без специального обучения с трудом овладевают навыками анализа и синтеза, сравнения. Для многих из них характерна ригидность мышления. Большинству детей с недоразвитием речи характерна общая соматическая ослабленность с замедленным развитием локомоторных функций, некоторое отставание в развитии двигательной сферы. У значительной части детей это выражается в виде недостаточной координированности при выполнении сложных движений, неуверенности при воспроизведении точно дозированных движений, в снижении скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшую трудность представляет выполнение движений по словесной, многоступенчатой инструкции. Дети испытывают затруднения, выполняя задания, которые содержат пространственно-временные параметры.

Наблюдаются особенности формирования мелкой моторики пальцев рук, что проявляется в недостаточной координации.

Стоит отметить, что у детей сохраняется критичность к недостаткам собственной речи. Первичная патология речи, безусловно, тормозит формирование первоначально сохраненных умственных способностей, но по мере коррекции речевых умений и навыков происходит выравнивание развития высших психических функций.

1.4. Цель рабочей программы:

Обеспечение тифлопедагогического сопровождения детей с нарушениями зрения 4-5 лет в условиях комплексной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии, реализации взаимодействия между коррекционно-педагогическим и лечебным процессами; оказание воспитанникам квалифицированной помощи в освоении адаптированной образовательной программы МБДОУ № 135 с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей на основе организации разнообразных видов детской деятельности.

1.5. Задачи реализации рабочей программы

Образовательные:

- Расширять и углублять естественнонаучные знания об окружающей действительности.

Развивающие:

- Развивать высшие психические функции; связную речь.
- Развивать специальные способы деятельности в познании окружающего мира с использованием сохранных анализаторов.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей навыки социально-адаптивного поведения для успешной адаптации в социальном обществе.

Коррекционные:

- Развивать зрительное восприятие. Формировать у детей со зрительной патологией представления о своих зрительных возможностях, умения пользоваться нарушенным зрением.
- Развивать у детей представления о пространстве и пространственных отношениях, обучать ориентировке в пространстве, используя знания о предметном мире.

1.6. Сроки реализации рабочей программы:

сентябрь–май, июнь – закрепление учебного материала.

1.7. Основные принципы реализации рабочей программы

Рабочая программа опирается на принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с дошкольниками с учетом их возрастных, индивидуальных, специфических (зрительных) особенностей.

Актуальными при работе с детьми дошкольного возраста являются:

- *принцип гуманизации педагогического процесса* – определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- *принцип развивающего обучения* – способствующий не только осмыслению приобретаемых знаний, но и развитию психических процессов, связанных с восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевых и эмоциональных процессов, что в итоге обеспечивает развитие личности ребёнка в целом;
- *принцип индивидуального подхода* – предусматривающий организацию обучения на основе глубокого знания индивидуальных способностей ребёнка с нарушением зрения, создание условий для активной познавательной деятельности всех детей группы и каждого ребёнка в отдельности;
- *принцип воспитывающего обучения* – отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка с ОВЗ, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе;
- *принцип научности обучения и его доступности* – означающий, что у детей дошкольного возраста формируются элементарные, но по сути научные, достоверные знания. Представления об окружающей действительности даются детям в таком объеме и на таком уровне конкретности и обобщенности, чтобы это было им доступно, и чтобы эти знания не исказили содержания.

Слияние коррекционно–педагогического и лечебно– восстановительного процессов является основным *принципом* работы специализированной группы для детей с нарушениями зрения. Это позволяет с одной стороны, быстрее добиваться лечебного эффекта в восстановлении зрительных функций, а с другой стороны обеспечивает полноценное развитие детей.

1.8.Ожидаемые результаты реализации программы

Положительная динамика в восстановлении зрительных функций, уровня развития зрительного восприятия, сформированности навыков социально-бытовой ориентировки, ориентировки в пространстве, как результат

осуществления коррекции и компенсации вторичных отклонений слабовидящих детей и психофизического развития детей с нарушением зрения:

- Ребенок владеет зрительными сенсорными эталонами в соответствии с возрастными и зрительными возможностями.
- Ребенок владеет навыками зрительного и тактильного восприятия объектов, близких по форме к геометрическим фигурам.
- Имеет представления об объектах по лексическим темам.
- Ребенок способен к наблюдению и извлечению предметной информации. Выделяет информативные признаки и использует их для узнавания объекта. Сравнивает предметы по различным параметрам (соответствуют алгоритму зрительного восприятия) с выделением похожего и различного в предметах.
- У ребенка зрительно-моторная координация характеризуется более точными движениями.
- Ребенок успешно ориентируется в расположении частей тела, в окружающем пространстве.
- Ребенок проявляет интерес к учебной деятельности. Положительно относится к новому заданию. Заинтересован в результате.

2. Содержательный раздел

Система работы учителя –дефектолога(тифлопедагога)

Тифлопедагог дошкольного образовательного учреждения является ведущим специалистом, координирующим и направляющим коррекционно-педагогическую работу. В общем коррекционно - педагогическом процессе, осуществляемом в детском саду для детей с нарушениями зрения, специальные коррекционные занятия тифлопедагога с детьми играют роль пропедевтики – подготовки детей к различным видам деятельности.

Формы организации коррекционной работы с детьми

Коррекционно –развивающая работа осуществляется учителем –дефектологом в форме подгрупповых и индивидуальных занятий. Подгруппы комплектуются с учетом клинической формы заболевания, уровня сформированности зрительного восприятия и представлений. Оптимально наполняемость подгруппы составляет 4 человека, это обеспечивает хорошее сочетание индивидуальной и фронтальной работы.

Продолжительность подгрупповых занятий с детьми в соответствии Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» составляет для детей от 4 до 5 лет не более 20 минут.

Индивидуальные коррекционные занятия с детьми проводятся 4-5 раз в неделю в зависимости от сложности зрительного диагноза, от уровня зрительного восприятия, длительностью до 15 минут. На индивидуальных занятиях с ребенком решаются задачи частного характера, направленные на коррекцию и компенсацию проблемных зон в его развитии, на развитии зрительных функций.

В середине времени, отведенного на коррекционное занятие, проводится физкультминутка. В процессе проводится зрительная гимнастика для активизации зрительных функций или на снятии напряжения и расслаблении зрительного анализатора, в зависимости от степени зрительной нагрузки, вида занятия и поставленных задач.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием и режимом дня в данной возрастной группе.

Учебный план рабочей программы тифлопедагога составлен в соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком МБДОУ №135 на текущий учебный год:

№	Наименование разделов	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1.	Развитие зрительного восприятия	2	64
2.	Развитие социально-бытовой ориентировки	1	32
3.	Развитие пространственной ориентировки	1	32
4.	Развитие мелкой моторики	1	32

Развитие осязания и мелкой моторики проводятся как отдельное занятие, а также автоматически входит как составляющая часть во все виды занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Средняя группа на 2020 – 2021 уч. год.

СЕНТЯБРЬ	1-2 Мониторинг 3-4 Дары осени (овощи, фрукты, ягоды, грибы)
ОКТАБРЬ	1 Осень. Деревья 2 Домашние животные 3 Домашние птицы 4 Перелетные птицы 5 Дикие животные
НОЯБРЬ	1 Все работы хороши – выбирай на вкус 2 Посуда-чайная, столовая 3 Любимые игрушки 4 Осень (итоговое)
ДЕКАБРЬ	1. Здравствуй, зимушка-зима 2. Кто к кормушке прилетел 3. Мы зимой со спортом дружим 4. Мастерская Деда Мороза. Новый год
ЯНВАРЬ	2. Мониторинг 3. Человек, части тела 4. Художественные промыслы
ФЕВРАЛЬ	1 Незаменимые помощники в быту(электроприборы) 2 Во что мы обуваемся, во что мы одеваемся 3 Папы разные нужны. Защитники Отечества 4 Зима(итоговое)
МАРТ	1. Весна. Праздник мам. 2. Семья 3-4. Первые признаки весны. Изменения в природе. Животные и птицы
весной	
АПРЕЛЬ	1. Познай себя. Эмоции 2. День космонавтики 3-4. Улицы нашего города. Транспорт – наземный, подземный, воздушный,
водный	
МАЙ	1. Мониторинг 2. День Победы 3. Проснулись травы и цветы. Насекомые 4. Труд людей в природе

Режим дня средней – комбинированной группы (на холодный период)

Режимные моменты, содержание деятельности	Средняя группа (4-5 лет)
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по плану воспитателя	7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰
Индивид. Работа с учителем - дефектологом	8 ⁰⁰ - 8 ¹⁵
Утренняя гимнастика	8 ¹⁵ - 8 ²⁵
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁵ -8 ⁴⁰
Игры, самостоятельная деятельность детей	8 ⁴⁰ -9 ⁰⁰
Организованная образовательная деятельность 1.	9 ⁰⁰ -9 ²⁰
2.	9 ⁵⁰ -10 ¹⁰
Второй завтрак	10 ¹⁰ -10 ²⁰
Посещение ортоптического кабинета	С 9 ³⁰
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	10 ¹⁰ -12 ¹⁵
Подготовка к обеду, обед	12 ¹⁵ -12 ⁴⁵
Подготовка ко сну, сон	12 ⁴⁵ -15 ⁰⁰
Постепенный подъем, оздоровительные процедуры, гимнастика	15 ⁰⁰ -15 ²⁵
Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁵ -15 ⁴⁵
Индивид работа по заданиям учителя – дефектолога	15 ⁴⁵ -16 ⁰⁵
Самостоятельная игровая деятельность	16 ⁰⁵ -16 ⁴⁵
Ежедневное чтение	16 ⁴⁵ -17 ⁰⁰
Подготовка к прогулке.	С 17 ⁰⁰
Прогулка, игры, уход детей домой.	До 19 ⁰⁰

Офтальмологическое лечение проводится в течение дня в соответствии с графиком медицинской сестры кабинета по охране зрения.

Индивидуально-коррекционная работа проводится в течение дня в соответствии с циклограммой работы учителя-дефектолога.

График организации образовательного процесса

1-13 сентября 2020. Сбор анамнеза, наблюдение за детьми в режимные моменты. Диагностика развития детей с нарушением зрения. Заполнение документации учителя – дефектолога. 13 сентября 2020 – 14 мая 2021 Индивидуально-коррекционная работа, подгрупповая организованная образовательная коррекционная деятельность с детьми.

2 рабочая неделя января - промежуточная диагностика детей.

04-14 мая 2021. Итоговая диагностика развития детей. Заполнение документации.

Июнь- индивидуально-коррекционная работа по закреплению пройденного материала.

Направления работы учителя-дефектолога:

1. Работа с детьми (тифлопедагогическое обследование детей и проведение специальной коррекционной образовательной деятельности с детьми).
2. Работа с родителями детей, посещающих дошкольное учреждение.
3. Взаимодействие с педагогами и специалистами.

Тифлопедагогическое обследование детей

Знакомство с ребенком начинается с изучения документации (записей, сделанных специалистами ПМПК, направившей ребенка в данное учреждение, общей медицинской и офтальмологической карт).

В МБДОУ, согласно п. 3.2.3. ФГОС ДО, проводится оценка индивидуального развития детей с нарушениями зрения в рамках педагогической диагностики.

Педагогические мероприятия по оценке индивидуального развития воспитанников предполагают в начале, в середине и конце каждого учебного года проведение комплексного психолого-педагогического изучения ребёнка (в индивидуальной форме) с целью уточнения диагноза при динамическом наблюдении за деятельностью ребёнка. В процессе диагностического обследования определяется готовность ребенка к обучению, его индивидуальные особенности и специфика познавательной деятельности, возможности коррекции и объём зрительной недостаточности. Большое значение имеет при этом выявление умений ребенка пользоваться своим нарушенным (или остаточным) зрением и уровень развития сохранных анализаторов. Все эти данные позволяют понять, на что опираться в коррекционном обучении, определить степень и характер необходимой помощи, наметить основные задачи обучения.

Конкретные сроки проведения диагностики определяются в годовом календарном учебном графике, который утверждается ежегодно перед началом учебного года.

Основной формой учёта результатов обследования, развития и продвижения каждого воспитанника с нарушением зрения является индивидуальная карта обследования ребенка. Собранная информация фиксируется в индивидуальных картах обследования дошкольников с нарушением зрения.

Проведение специальной коррекционной образовательной деятельности с детьми

Структура коррекционно-образовательного процесса выстроена в соответствии с моделью «Организация работы учителя-дефектолога» и состоит из следующих компонентов:

– организованная образовательная коррекционная деятельность: осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-

исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;

- индивидуальная коррекционная работа;
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей (деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде в Центре развития и коррекции); - образовательная деятельность в семье (еженедельных рекомендаций тифлопедагога по закреплению дидактической темы, интернет-технологии, «Маршруты и совместные дела выходного дня», участия в совместных образовательных групповых и индивидуальных проектах).

Практика показывает, что наиболее эффективной формой организации детей с нарушением зрения в процессе организованной образовательной деятельности является подгрупповая форма. Подгруппы формируются с учетом уровня психического развития детей и сформированности запаса их знаний и представлений. Учитель-дефектолог и воспитатель (или специалисты) могут работать с подгруппами параллельно.

Коррекционная образовательная деятельность учителя-дефектолога проводится с учетом специальных требований, предъявляемых к коррекционно-образовательному процессу при работе с детьми, имеющими нарушения зрения:

- организованная образовательная коррекционная деятельность проводится в первую и во вторую половину дня;
- каждая образовательная деятельность представляет тематическую и игровую целостность;
- распределение учебной нагрузки соответствует зрительным возможностям ребенка.
- обязательно проведение зрительной гимнастики с использованием игр и упражнений для развития и тренировки зрительных функций, снятия зрительного и мышечного утомления, независимо от темы занятия;
- широкое использование наглядности, максимальное использование натуральных объектов;
- осуществление индивидуального подхода с учетом состояния сохранных, нервнопсихических функций и положительных свойств личности ребёнка с нарушением зрения.

Составляющей частью деятельности учителя-дефектолога является наблюдение и помощь в процессе организованной образовательной деятельности воспитателей с целью изучения усвоения программного материала детьми;

- выступления на педагогических советах для ознакомления педагогов с особенностями развития, воспитания и обучения детей со зрительной патологией, а также коррекционными программами и методиками;
- индивидуальное консультирование воспитателей по конкретным вопросам воспитания и обучения детей; показ организованной образовательной коррекционной деятельности с детьми с целью ознакомления воспитателей с конкретными методами и приемами коррекционной работы;
- пропаганда дефектологических знаний - организация выставок специальной литературы с аннотациями и рекомендациями по использованию, демонстрация дидактических материалов

Работа с родителями

Одним из важнейших направлений является работа с семьями детей с нарушениями зрения:

- выступления на родительских собраниях по общим вопросам воспитания, обучения и развития детей с нарушением зрения;
- консультации для отдельных групп родителей с учетом общих для них проблем, связанных с особенностями развития детей, трудностями в овладении определенными знаниями;
- проведение для родителей индивидуальной и подгрупповой образовательной коррекционной деятельности, целью которых является обучение родителей приемам взаимодействия с ребенком;
- выставки специальной, доступной для понимания родителей, литературы с аннотациями учителя-дефектолога; выставки игр и специальных пособий, которые родители могут использовать в занятиях с детьми дома;
- выставки детских работ;
- рекомендации по закреплению и совершенствованию сформированных у детей навыков на занятиях, профилактике зрительных утомлений, развитию зрительных функций.

Взаимодействие с педагогами и специалистами

- согласование плана работы с целью приемственности в работе всех специалистов;
- выработка рекомендаций по зрительным нагрузкам;
- обучение воспитателей упражнения для тренировки зрительных функций;
- осуществление координации образовательного процесса

Формы проведения образовательной деятельности в ДОУ

Виды организованной образовательной деятельности	Содержание заданий
Комплексная	На одном занятии используются разные виды деятельности и искусства: художественное слово, музыка, изобразительная деятельность и другие
Тематическая	Занятие посвящено конкретной теме, например, «Что такое хорошо и что такое плохо». Вполне может быть комплексным
Экскурсия	Организованное целевое посещение отдельных помещений детского сада, библиотеки, ателье других объектов социальной инфраструктуры района
Интегрированная	Занятие, включающее разнообразные виды детской деятельности, объединенные каким-либо тематическим содержанием. Оно может состоять из двух-трех классических занятий, реализующих разделы образовательной программы, объединенных одной темой, или взаимосвязанных и взаимопроникающих видов детской деятельности, где тематическое содержание выступает в роли главного.
Эксперимент	Дети экспериментируют с бумагой, тканью, песком, снегом
Беседа	Беседы с детьми о труде взрослых, на этические и другие темы

Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа

Образоват. область	Развитие зрительного восприятия	Социально-бытовая ориентировка	Оrientировка в программе
Речевое развитие	Расширился словарь на основе ознакомления с окружающим миром, расширения представлений о предметах ближайшего окружения, явлениях общественной жизни и природы.		
Познавательное развитие	<p>Анализирует основные признаки предметов: форму, цвет, величину и пространственное положение.</p> <p>Умеет использовать эталоны формы (геометрические фигуры) при выделении основной формы и формы деталей реальных предметов в окружающей обстановке.</p> <p>Ориентируется в различении основных цветов спектра, называет цвет реальных предметов.</p> <p>Знает, называет и сличает величину предметов путем наложения и приложения.</p> <p>Различает движущиеся предметы, понимает и называет словом скоростные качества движения (быстро, медленно).</p> <p>Воспринимает картинки по заданному плану, сличает изображения с реальными предметами.</p> <p>Группирует предметы по одному из признаков (форме, цвету, величине).</p> <p>Сличает контурные, силуэтные, реальные изображения и соотносит их с реальными предметами. Пользуется при рассматривании оптическими средствами коррекции: лупами, биноклями.</p>	<p>Расширились представления о предметном мире, обследует основные признаки и свойства с использованием зрения и других анализаторов.</p> <p>Понимает назначение предметов, различает и называет существенные детали предметов.</p> <p>Умеет устанавливать связи между назначением предмета и его строением или материалом, из которого он сделан.</p> <p>Знаком с помещениями, ближайшим окружением д/с, правилами поведения.</p> <p>Расширились знания о труде взрослых, трудовых действиях, орудиях труда.</p> <p>Наблюдает погоду, явления природы</p> <p>Знаком с транспортными средствами, различает и называет их.</p> <p>Формируются компенсаторные способы ориентировки на улице.</p> <p>Знаком с собственным телом, называет части, назначение. Наблюдает за своим внешним видом.</p> <p>Знает имя, фамилию, возраст, адрес, имя и отчество родителей.</p>	<p>Обозначает пространственное расположение частей тела, Использует в речи пространственные термины.</p> <p>Определяет и показывает пространственное расположение с точкой отсчета от себя. Находит и располагает предметы в названных направлениях.</p> <p>Ориентируется в помещениях группы и детского сада. Определяет по характерным запахам и звукам.</p> <p>Ориентируется с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, температурной чувствительности.</p> <p>Ориентируется на листе бумаги, поверхности стола.</p> <p>Знаком с простейшей схемой пространства, располагает предметы по схеме. Моделирует простейшие пространственные отношения.</p>

Социально-коммуникативное развитие	Умеет поддерживать беседу, задавать вопросы и отвечать на них, выслушивать друга до конца.
---	--

3. Организационный раздел

Условия реализации рабочей программы

3.1. Материально-техническое оснащение

представлено следующим оборудованием:

- Индивидуальные средства коррекции (лупы);
- Фланелеграф для фронтальной и индивидуальной работы;
- Указки с ярким наконечником;
- Наклонные доски;
- Технические средства (компьютер, музыкальный центр);
- Детская мебель
- Мольберт.
- Световая доска

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Содержание коррекционно-развивающей работы выстроено на основе образовательной программы – «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения). Программы для детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И.Плаксиной. - М.: Издательство «Экзамен», 2003.- 256с. по следующим направлениям (разделам):

«Развитие зрительного восприятия»

- Развитие сенсорных эталонов;
- Развитие восприятия предметов сложной формы и сюжетных изображений;
- Развитие зрительного внимания, памяти.

«Развитие социально-бытовой ориентировки»

- Развитие предметных представлений; - Приобщение к труду взрослых; - Наблюдение и поведение людей на улице;
- Ребенку о нем самом и об окружающих людях.

«Развитие пространственной ориентировки»

- Развитие восприятие пространства;
- Обучение навыкам ориентировки;

- Формирование нестереоскопических способов восприятия глубины пространства.

«Развитие осязания и мелкой моторики»

- Обучение осязательному обследованию с использованием сенсорных эталонов; - Формирование навыков использования осязания в процессе предметно-практической деятельности.

Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей с нарушением зрения

В работе учителя-дефектолога применяются следующие технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии.**
- Зрительная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика - Динамические паузы
- **Технология проведения аккомодационного тренинга Э.С. Аветисова;**
- **Технологии проведения игрового массажа и самомассажа кистей рук»**
- **Коррекционно-развивающие технологии**
- технология предаппаратной подготовки: формирование необходимого запаса знаний и умений для эффективного лечения на специальных медицинских аппаратах в различные периоды восстановления зрения.
- использование специальных зрительных тренажеров, настенных, для тренировки зрительных функций, развития и коррекции зрительного восприятия и зрительномоторной координации;
- технология обучения приемам снятия зрительного напряжения (У. Бейтса);

Для осуществления коррекционной работы у учителя-дефектолога имеются демонстрационный и раздаточный материал с учетом зрительной патологии; дидактические материалы соответствующие возрастным особенностям детей, способствующие коррекции вторичных отклонений.

Список литературы

1. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения). Программы для детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И.Плаксиной.- М.: Издательство «Экзамен», 2003.- 256 с.
2. Жохов В.П., Плаксина Л.И., Григорян Л.А. Технологии подготовки детей к аппаратному лечению. М., 1990.

3. Занятия по развитию зрительного восприятия у дошкольников с нарушениями зрения. Методические рекомендации /Сост. Л.А. Дружинина и др.; науч. ред. Л.А. Дружинина. — Челябинск: АЛИМ, изд-во Марины Волковой, 2007.
4. Занятия по развитию ориентировки в пространстве у дошкольников с нарушениями зрения. Методические рекомендации / [Сост Л. А. Дружинина и др.; науч. ред. Л. А Дружинина]. — Челябинск: АЛИМ, изд-во Марины Волковой, 2008.
5. Занятия по развитию социально-бытовой ориентировки с дошкольниками, имеющими нарушения зрения. Методические рекомендации / [Сост Л. А. Дружинина и др.; науч. ред. Л. А Дружинина]. — Челябинск: АЛИМ, изд-во Марины Волковой, 2008.
6. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А. Чевычелова. — Волгоград: Учитель, 2012.
7. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста./Сост. Л.А. Венгер, О.М. Дьяченко. М., 1989.
8. Малева З.П. Подготовка детей дошкольного возраста с нарушениями зрения к плеопто-ортоптическому лечению.- М.: Парадигма, 2009.
9. Нагаева Т.И. Нарушение зрения у дошкольников: развитие пространственной ориентировки/ Т.И. Нагаева. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
10. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С. Васильевой М.А. — 3 изд., испр. и доп. — М, Синтез 2014.
11. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения в процессе обучения математике. Калуга, «Адель», 1998.
12. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения в процессе предметного рисования / Л.И. Плаксина. - М.: ВЛАДОС, 2008. — 87с.
13. Подколзина Е.Н. Формирование ориентировки в пространстве у дошкольников с косоглазием и амблиопией. М., 1998.
14. Развернутое тематическое планирование по программе под редакцией Л. И. Плаксиной. Средняя группа/ авт.-сост. Е. А. Чевычелова.- Волгоград:Учитель, 2012. - 69с.
15. Развернутое тематическое планирование по программе под редакцией Л. И. Плаксиной. Старшая группа/ авт.-сост. Е. А. Чевычелова.- Волгоград:Учитель, 2012. - 69с. 24. Ремезова Л.А. Играем с цветом: Демонстрационный и раздаточный материал для формирования представлений о цвете у дошкольников 3-5 лет. — М.: Школьная пресса, 2006. — 24с. 25. Социализация дошкольников с нарушением зрения средствами игры / Под ред. Е.Н. Подколзиной. — М.: Город Детства, 2006.

16. Социально-бытовая ориентировка дошкольников с нарушением зрения (перспективное планирование и конспекты специальных коррекционных занятий) /Под ред. Е.Н. Подколзиной. – М.: Город Детства. 2007.
17. Л.Б. Осипова «Ознакомление с окружающим миром детей с нарушением зрения 4-5 лет» учебно-практическое пособие, Челябинск, 2015г.
18. И.А. Морозова, М.И. Пушкарева «Ознакомление с окружающим миром», Мозаика-Синтез, 2011г.
19. Л.С. Сековец «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения», Москва, Школьная пресса, 2008
20. И.А. Агапова, М.А. Давыдова «Мальчик-пальчик, где ты был?» игры с детьми дошкольного возраста для развития мелкой моторики, Москва, АРКСИ, 2011
21. А.В. Саматова «Дети с глубокими нарушениями зрения», руководства для воспитателей и родителей, Ростов-на-Дону, Феникс 2012

Приложения к программе:

Рекомендации для педагогов по работе с детьми с нарушением зрения в зависимости от вида зрительной патологии

МИОПИЯ (близорукость)

Аномалия рефракции (лучи не доходят до сетчатки).

Опасность: глаз растягивается в переднем и заднем направлении и может наступить отслоение (ощущение - «заискрилось» в глазах).

Рекомендации:

- обязательно хорошее освещение;
- нельзя низко наклоняться, беречь спину;
- исключить сильные физические нагрузки (особенно при высокой степени близорукости);
- необходимо укреплять иммунную систему (недостаток витаминов);
- ребенок должен сидеть в передней половине класса, ближе к источнику освещения (окну);
- освещенность поверхности стола – 500 люкс, на занятиях по труду, при самостоятельной работе-1500 люкс, - допустимая зрительная нагрузка-10 мин.;
- зрительная гимнастика не менее 2-х раз на протяжении всего занятия;

- строгое соблюдение режима для занятий на свежем воздухе, закаливание, - постоянный контроль за осанкой, применение работы, стоя за столом.

ГИПЕРМЕТРОПИЯ (дальнозоркость)

Аномалия рефракции (лучи сходятся за сетчаткой).

Рекомендации:

- возможны физические нагрузки;

- легче смотреть вдаль;

- предметы для демонстрации, работы - крупные, красочные; - трудно работать в тетради - чаще у доски. **КОСОГЛАЗИЕ** (девиация)

Отклонение глазного яблока от основной зрительной оси.

- снижаются зрительные функции;

-отсутствует бинокулярное зрение (нет слияния в единый образ);

-замедляется скорость, точность дифференцированность восприятия предметов окружающего мира; - существуют трудности в овладении сенсорными эталонами, в понимании сюжетных картин, в выполнении практических действий, в ориентировке в пространстве.

СХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ

Рекомендации:

-работать на приподнятой поверхности (подставка);

-необходимо наличие подставок для чтения учебников и текстовых материалов; -при списывании текст располагать на подставке на удаленном расстоянии.

РАСХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ

Рекомендации:

- работа на столе, на коленях, на полу используя мелкие детали;

- т.к. возникают трудности при списывании с доски, использовать индивидуальные карточки; - развивать слуховое внимание.

КАТАРАКТА

Помутнение хрусталика.

Афакия – оперированная катаракта (глаз без хрусталика).

Рекомендации:

- иметь две пары очков, лупы, хорошее освещение;

- сидеть в классе во второй половине класса;

- допустимая зрительная нагрузка 10-15 минут;

- отдых) 7-10 минут (работа на слух, устное выполнение заданий);

- использовать демонстрационные приемы (показ таблиц, схем, натуральных пособий);

- для учащихся с афакией ограничивать физические нагрузки, исключать резкие движения, поднимать тяжести, недопустимы сильные сотрясения тела.

Режим зрительных нагрузок

Перечень зрительных нагрузок, рекомендуемых для детей 3-5 лет.

Т.П. Кащенко, Л.И. Григорян

Острота зрения		0,01 – 0,3	0,4 – 1,0
Зрительная нагрузка		№1	№2
Характеристика учебно-наглядных пособий	цвета	преимущественно оранжевый, красный, зеленый и их оттенки.	разнообразные
	размеры	преимущественно больше 2 см.	Преимущественно меньше 2 см.
	формы	разнообразные	разнообразные
Факторы, учитываемые во время занятий со зрительной нагрузкой	время дня	утро, полдень, вечер	утро, полдень, вечер
	количество занятий в день	2	3
	продолжительность занятий	10 минут	15 минут
Вид косоглазия	сходящееся	не учитывается	упражнения на расслабление конвергенции
	расходящееся	не учитывается	упражнения на усиление аккомодации
	нет	не учитывается	занятия с привлечением к работе всех анализаторов

Перечень зрительных нагрузок, рекомендуемых для детей 5-7 лет.

	Острота зрения 5-7 лет				
	0,01	0,3	0,4	1,0	
Зрительная нагрузка	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7
Характер зрения	Не учитывается		Монокулярное, Монокулярноальтернирующее, Одновременное.	Одновременное, Биноклярное, Неустойчивое.	
Фиксация	Нецентральная, устойчивая	Центральная и нецентральная, неустойчивая	Центральная	Центральная	
Характер учебно-наглядных пособий: Цвет Размеры форма	Желтый, красный, зеленый и их оттенки До 2 см. разнообразная	№ 3	Разнообразный Разнообразные объемная	№ 5	№ 5
Время проведения	Утро и вечер	Полдень и близко к полудню	любое		
Количество занятий в день	3	2-3	2-3	5	3
Продолжительность (мин).	20	20	25	25	25
Характер упражнений: При сходящемся косоглазии При расходящемся косоглазии при отсутствии косоглазия		На локализацию	На расслабление конвергенции	На усиление Аккомодации	На стерео приборах
Вид косоглазия	Не учитывается	Не учитывается	сходящееся	расходящееся	нет

Здоровьесберегающие технологии

Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика проводится на 5 минуте в младших, средней группах; Длительность зрительной гимнастики составляет 2-3 минуты, состоящих из 3 - 4 упражнений.

При проведении упражнений для глаз широко используются различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрешки, колокольчики и др.), которые дети могут надеть на палец руки. Их использование позволяет упражнять ребят в сосредоточении взгляда на предмете, перевод его с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве. Кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом, чем просто за пальцем, при этом, не напрягая зрения.

Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок.

Вот некоторые из таких подсказок:

1. «Красный шарик озорной, поиграй-ка ты со мной. Подниму глаз я кверху, отыщу цветную ленту, Шарик, шарик, покатись, на глаза мне попадись.

Потом снова опущу и на метку посмотрю.

Если взгляд отведу — шарик слева я найду.

Теперь вправо посмотрю - глазами шарик поищу».

2. «Колпачки на пальчики надевают мальчики. Колпачки играют — глаза их догоняют».

Эффективно применять упражнение «Метка на стекле».

Стоять у окна, на расстоянии 25-30 см. смотреть на кружок диаметром 2-3 мм, наклеенный на оконное стекло на уровне глаз, в течение 10 сек. Затем посмотреть вдаль (10 сек), затем поочередно переводить взгляд с метки на стекле на дальний предмет, постепенно увеличивая длительность проведения. Данное упражнение для детей младшего дошкольного возраста можно видоизменять, наклеивая на стекло предметные картинки. Например: «Посмотри, на стекло села бабочка! Рассмотрю ее», или «Какой красивый цветок расцвел! Давай им полюбуемся!». Придание эмоциональной окраски упражнению снимает напряжение, повышает интерес к выполнению действия.

Для снятия мышечного напряжения глаз, детям можно предложить **по окончании занятия** подойти к окну и посмотреть вдаль в течение 2-3 минут: на дальние и близкие предметы, понаблюдать за погодой и полетом птиц, сосредоточить взгляд на одном предмете и постараться видеть только его.

Комплексы зрительной гимнастики.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

<p>Раз –налево, два – направо, Три – наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя 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 тыщу раз!</p>	<p><i>Посмотреть влево. Посмотреть вправо.</i></p> <p><i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</i></p> <p><i>Поднять взгляд вверх.</i></p> <p><i>Опустить взгляд вниз.</i></p> <p><i>Быстро поморгать.</i></p>
--	--

«Мой веселый, звонкий мяч»

<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p><i>Посмотреть влево- вправо.</i></p> <p><i>Посмотреть вниз - вверх</i></p> <p><i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз</i></p> <p><i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,</i></p> <p><i>Повторить 2 раза.</i></p>
---	---

«Дождик»

мелкой моторики рук, влияющей на развитие речи, а также помогают подготовить ребенка к письму и рисованию.

<p>«Кулачок»</p> <p>Этот пальчик - маленький, Этот пальчик - слабенький, Этот пальчик - длинненький, Этот пальчик - сильненький, Этот пальчик - толстячок, Ну а вместе кулачок!</p>	<p>(загибаем мизинчик) (загибаем безымянный пальчик) (загибаем средний пальчик) (загибаем указательный пальчик) (загибаем большой пальчик)</p>
<p>«В гости»</p> <p>В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому: Указательный и средний, Безымянный и последний. Сам мизинчик-малышок Постучался на порог. Вместе пальчики — друзья, Друг без друга им нельзя.</p>	<p>(большой пальчик отогнут, остальные сжаты в кулак) (разгибать поочередно пальцы) (сжать пальцы в кулак и разжать их)</p>
<p>«Клён»</p> <p>Ветер тихо клён качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клён.</p>	<p>(пальчики растопырены и тянутся вверх) (качаем ладошками вправо-влево) (наклоняем влево - вправо ладошки низко-низко) (пошевелить пальчиками)</p>
<p>«Торт»</p> <p>Тесто ручками помнем, Сладкий тортик испечем. Серединку смажем джемом, А верхушку сладким кремом, И кокосовую крошкой Мы присыплем торт немножко. А потом заварим чай - В гости друга приглашай.</p>	<p>(сжимаем и разжимаем пальчики как будто мнем тесто) (круговые движения ладошками по столу) (круговые движения ладошками друг об друга) (сыплем «крошку» пальчиками обеих рук) (одна рука пожимает другую)</p>
<p>«Зайка»</p> <p>Зайка по лесу скакал, Зайка корм себе искал. Вдруг у зайки на макушке Поднялись, как стрелки, ушки. Шорох тихий раздается: Кто-то по лесу крадется. Заяц пугает следы, Убегает от беды.</p>	<p>(пальчики «скачут» по столу) (пальчиками обеих рук перебираем по столу) (изображаем ушки ручками) (пальчики медленно идут по столу) (пальчики быстро -быстро бегают по кругу на столе)</p>

--	--

Динамические паузы

<p><u>«Зарядка».</u> Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам всё Делать по порядку: Весело шагать, Весело шагать, Руки поднимать, Руки опускать, Руки поднимать, Руки опускать, Приседать и вставать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать, Прыгать и скакать.</p>	<p><u>«Руки подняли».</u> Руки подняли и помахали – Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – Это к нам птицы летят. Как они сядут – покажем: Руки сложили назад.</p>
<p><u>«Два хлопка».</u> Два хлопка над головой – раз, два. Два хлопка перед собой – раз, два. Две руки за спину спрячем И на двух ногах поскачем.</p>	<p>Мы становимся всё выше, Достаём руками крыши. Раз, два – поднялись, Три, четыре – руки вниз.</p>
<p><u>«Считай и делай».</u> Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять, шесть – тихо сесть.</p>	<p><u>«Клён».</u> Ветер тихо клён качает, Влево, вправо наклоняет. Раз наклон, И два наклон, Зашумел листвою клён.</p>
<p><u>«Стойкий солдатик».</u> На одной ноге постой – ка, Если ты солдатик стойкий. Ногу левую – к груди, Да смотри – не упади. А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.</p>	<p><u>«Один, два, три, четыре».</u> Один – два – стоит ракета. Три – четыре – самолёт, Один – два – хлопок в ладоши, А потом на каждый счёт. Один, два, три, четыре – Руки выше, плечи шире. Один, два, три, четыре – И на месте походили.</p>

«Быстро встаньте, улыбнитесь».

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь. Ну – ка,
плечи распрямите, Поднимите,
опустите. Влево, вправо
повернитесь, Рук коленями
коснулись. Сели – встали, сели –
встали И на месте побежали.

«Зайцу холодно сидеть».

Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз, На
носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок – скок – скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Методика Э.С.Аветисова пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления зрения. Она состоит из трех групп упражнений.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз. Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

«Технологии проведения игрового массажа и самомассажа кистей рук»

Что даёт игровой массаж?

- Развитие и совершенствование всех сторон речи детей (произношение, словарь, грамматический строй, связная речь).
- Развитие коммуникативной сферы ребёнка.
- Совершенствование слухового восприятия и фонематического слуха.

- Формирование высших психических функций: мышления, внимания, памяти, восприятия.
- Формирование положительных эмоций и взаимоотношений между детьми, воспитание организованности, настойчивости, выдержки, умения выполнять правила игры.
- Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.
- Развитие общей и мелкой моторики детей.

Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию межполушарных связей головного мозга, повышению иммунитета, мелкой моторики, и подготовке детей к письму.

Использование самомассажа с помощью подручных средств в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют использовать их как весёлые непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность коррекционной работы.

Игровой самомассаж веточками ёлочки

Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! С ёлкой будем мы играть! С ёлкой будем мы играть! Своим ручкам помогать!	<i>(Веточка ели лежит на левой руке, накрываем правой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).</i>
Ёлочка, ёлочка, Колкая иголочка Нас несильно уколи, Нашим ручкам помоги.	<i>(Меняем положение рук. Веточка ёлки лежит на правой руке, накрываем левой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).</i>
Ветку ёлочки возьмём И в руках её помнём!	<i>(Веточка ёлки между ладонями, мнём веточки между ладонями снизу вверх вертикально).</i>
1, 2, 3, 4, 5! Ёлка будет танцевать.	<i>(Веточка ёлки между ладонями, катаем веточку между ладонями снизу вверх и сверху вниз вертикально).</i>
Свою ёлочку возьмём, На край стола мы уберём.	<i>(Убираем веточку ёлки на край стола или парты)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

Игровой самомассаж колючим шариком «Су -Джок»

Слова	Действия
Этот шарик непростой, Он колючий, вот какой.	<i>(Любуемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой)</i>
Будем с шариком играть, Своим ручкам помогать.	<i>(Катаем шарик горизонтально между ладонями)</i>
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем.	<i>(Катаем шарик горизонтально)</i>

Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем.	<i>(Катаем шарик вертикально)</i>
Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик нажимаем.	<i>(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)</i>
Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем.	<i>(Катаем шарик в центре ладошки по кругу)</i>
В ручку правую возьмём, В кулачок его сожмём.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем.	
В ручку левую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>
Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, Есть у нас на них горошки?	<i>(Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)</i>
Мы похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки. Мы немного отдохнём, Заниматься мы начнём.	<i>(Хлопаем в ладоши, встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки и тд., главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка...- всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)</i>

Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели

Слова	Действия
Мишка по лесу ходил, Много шишек находил, Много шишек находил, В детский сад нам приносил.	<i>(Пальчики шагают по столу) (Удары кулачки-ладошки поочередно) (Удары кулачки-ладошки поочередно) (Удары кулачки-ладошки поочередно)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Будем с шишкой мы играть!	<i>(Загибают пальчики на обеих руках) (Разгибают пальчики на обеих руках)</i>
Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать!	<i>(Прокатывание шишки между ладонями)</i>
В ручку правую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в правой руке) (Прокатываем шишку по столу правой рукой)</i>
В ручку левую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в левой руке) (Прокатываем шишку по столу левой рукой)</i>
Мы закончили катать, Будем пальчики считать!	<i>(Убираем шишку на край стола)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! На другой руке считаем, Пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять!	<i>(Загибаем пальцы на правой руке) (Загибаем пальцы на левой руке)</i>

1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли! Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук. Хлопаем в ладоши на каждое слово)</i> <i>(Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>
--	---

Игровой самомассаж шестигранными карандашами

Слова	Действия
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша)</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола их уберём.	<i>(Убираем карандаши-лягушки на край стола)</i>
Будем пальчики считать 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!	<i>(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)</i>
А сейчас соединяем, На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)</i>
Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.</i>

Игровой самомассаж с использованием грецкого ореха

Слова	Действия
Наш орешек непростой, Он волшебный, золотой. С орешком будем мы играть Своим ручкам помогать.	
Мы с орешком поиграем, Его с горочки катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись!	<i>(Катаем в правой руке)</i>
Снова весело играем, По другой руке катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись!	<i>(Катаем в левой руке)</i>
В другую руку мы возьмём И немного повернём. Крепко пальцами держи И	<i>(Поворачиваем в левой руке)</i>

ещё раз поверни.	
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни, И немного отдохни!	<i>(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время орех «исчезает». Главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка...(зависит от фантазии и возможностей взрослых).</i>

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ К ПЛЕОПТО-ОРТОПТИЧЕСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ

По рекомендации врача-офтальмолога рекомендуется проводить следующие коррекционные упражнения в соответствии с этапом лечения:

1-й этап плеоптический: повышение остроты зрения до возрастной нормы:

В зависимости от остроты зрения дети выполняют упражнения по активизацию и стимуляции зрительных функций:

- игры с мозаиками, разной величины и цвета;
- подбор парных картинок;
- обводка трафаретов по внутреннему и внешнему контуру;
- сортировка (семян, косточек разной величины);
- составление целого из частей (картинки, пазлы);
- шнуровка;
- плетение ковриков;
- пазлы;
- Собран материал по дидактическим темам (предметные, силуэтные, контурные изображения);
набор сюжетных картин.

В результате таких упражнений у дошкольников

- формируются представления о цвете, величине и форме;
- развиваются зрительно-двигательные функции глаза;

- прослеживающие функции глаза – фиксация, локализация взора, зрительное внимание, память, логическое мышление; формируются общая и мелкая моторика кистей рук.

II этап ортоптический: устранение косоглазия, тренировка аккомодации и глазодвигательных мышц. Дети выполняют упражнения на развитие различительной способности:

- по цвету (цвета и оттенки),
- по форме (различные и сходные),
- по величине (относительно эталону),
- сравнение предметов по признакам,
- рассматривание и узнавание движущихся предметов,
- прослеживание взглядом за движущимися предметами (прокатывание мячей, шаров),
- прослеживание пути по дорожкам (лабиринты разной сложности),
- наложение контурных и силуэтных изображений на оригинал;
- зрительная гимнастика с использованием горизонтальных и вертикальных рядов, постепенно величивающихся или уменьшающихся;
- упражнения с рисованием;
- все упражнения на развитие зрительно-моторной координации;
- калейдоскопы;
- лабиринты;
- обводки; зашумленные и перекрестные изображения.

ПАЛЬМИНГ.

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладонки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после

зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)
ЗАМЕЧАЕМ ПАЛЬЧИКИ

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Смотрим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев. По расфокусированному взгляду ребёнка видно, получается ли упражнение. Проводить после зрительной работы вблизи.

НА ПРОГУЛКЕ.

Тренировка внутренних мышц глаза – перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облака, макушку дерева и др. «Одень» взглядом ёлку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали.

«На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль. Однако, не допускать попадания прямых солнечных лучей в глаза.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.
3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек.

Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0-12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд

Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
5. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.
6. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.