Лекція 9

Сьогодні різні розлади зору надзвичайно розповсюджені в усьому світі В нашій країні на них страждають 30% старшокласників та 30-35% студентів. Із віком, особливо після 40 років, кількість людей з офтальмологічними проблемами значно зростає. Чому погіршується зір в іще досить не старих людей? Існує думка, що тривалість життя первісної людини лише інколи досягала 40 років, то ж саме на цей термін і були розраховані наші органи. Проте більшість із них сформувались зі значним запасом «міцності», тому коли тривалість життя збільшилась, вони виявились здатними функціонувати довше за визначений термін. Однак такі органи, як наприклад, очі, зуби, такого запасу «міцності» не мають, тому й підводять часто іще в молодому віці. Крім того, сьогоднішнє життя створює великі навантаження на зір, які просто не передбачені природою. Отож людина повинна сама слідкувати за здоров'ям зорового апарату.

Всесвітньо відомий академік, хірург, якій більшість років свого життя присвятив лікуванню захворювань очей, В. П. Філатов зазначав : «Заплющте очі, уявіть на хвилину, що ви не бачите навколишнього світу, що світло зникло для вас назавжди, і ви зрозумієте всю скрутність втрати».

На сьогодні широке розповсюдження Інтернету по всьому світу дозволяє людям швидко отримувати необхідну інформацію і розвиватися, а відтак, з кожним роком все більше людей проводять значну частину свого часу за комп’ютером, телевізором з метою пошуку інформації, перегляду улюблених передач тощо. Однак це має і негативні наслідки для здоров’я людини. Тривала максимальна напруга очей, призводить до того, що людина відчуває дискомфорт ділянці очей, втому і сухість. Ці, наче б то незначні симптоми є першими передвісниками, ознаками погіршення зору. Повноцінний відпочинок для очей людині необхідний навіть тоді, коли вона має 100% зір, не говорячи в же про тих, хто має проблеми із зором. Важливу роль у профілактиці захворювань очей дитини, збереженні нею хорошого зору, а також в його корекції відіграють батьки, вчителі, сама дитина або вже доросла людина, а також фахівці, що безпосередньо займаються проблемами зору (офтальмологи, фізичні терапевти). Для вирішення нагальних питань щодо поліпшення зору, його відновлення, їм необхідно самим володіти знаннями (знати вимоги відносно обладнання робочого помешкання, місця, його освітлення та ін.) і практичними вміннями (вміти виконувати комплекси спеціальних вправ для профілактики і корекції зору).

ЗІР - найпотужніший джерело наших знань [про зовнішній світ - мабуть](http://rozrobka.in.ua/integrovane-zanyattya-dlya-starshogo-doshkilenogo-viku-podoroj.html), одне з найбільш складних, дивовижних і прекрасних властивостей живої матерії. 95% інформації людина сприймає із зовнішнього світу завдяки зору.

Одним з найважливіших органів почуттів, якими нас наділила природа, є очі. Для того щоб зір не погіршувався, потрібно проводити гімнастику для очей. Залежно від того, який зір у дитини, можна робити висновок про його розвиток. Так як добре бачити навколишній світ також важливо, як і чути, відчувати, і т.д. Кожен батько прагне з малих років убезпечити малюка від погіршення зору. Так як більшу частину навколишнього інформації людина сприймає саме через очі. Для цього і існує гімнастика для очей.

Не можна однозначно стверджувати , що гострота зору у дітей падає тільки через якогось одного фактора, наприклад, через частого «спілкування» з сучасними комп’ютерними гаджетами. На погіршення зору можуть впливати різні причини, на деякі з яких дуже складно впливати, якщо причина полягає в спадковості. Розглянемо основним причини погіршення зору у дітей.

*Спадковий фактор*

Якщо хоча б у одного з батьків є офтальмологічне захворювання, рекомендується відвідати з дитиною лікаря. По-перше, лікар призначить профілактику для очей. По-друге, якщо при обстеженні зору виявлено захворювання, на ранній стадії зберегти 100-відсоткове зір набагато легше.

*Посилена навантаження на очі*

Перевтома в дитячому саду або навіть будинки є загрозою для зорового органу. Дитина може просто втомлювати свої оченята тривалим читанням, комп’ютерними іграми, планшет і мобільний телефон з безліччю додатків просто притягують дитини і він годинами може без відриву дивитися в екран.

*Занадто довге перебування перед екраном телевізора або комп’ютера*

В сучасному світі у дитини з малих років з’являються різні гаджети. Дитина може не помітити, що проводить досить велику кількість часу за переглядом різних мультфільмів, телепередач, а також за грою всіляких ігор. Тому батькам потрібно звернути на це увагу.

Якщо малюк починає терти очі і скаржитися на їх втому, варто захистити його хоча б на час від таких розваг. У будь-якому випадку, рекомендується спланувати режим дня для дитини, де буде відведено обмежений час на перегляд телевізора або комп’ютера.

*Нестача вітамінів*

Це важлива причина погіршення зору у дошкільнят. Якщо в харчуванні дитини присутній не зовсім корисна їжа, де знаходиться недостатня кількість вітамінів, варто переглянути його раціон. Для гарного зору необхідні вітаміни: A, B, D, цинк, залізо.

*Читання в ранньому віці*

Багато батьків прагнуть прищепити необхідність читання до дитини в ранньому віці. Але це також може призвести до виникнення захворювань зорових функцій.

Дитина до чотирьох років не здатний довгий час фокусуватися на книзі. Внаслідок цього, з’являється перевтома. А це, в свою чергу, несе за собою, як говорилося вище, ризик отримати будь-яке захворювання очей. Тому дуже важливо починати раннє читання максимум з 15 хвилин в день, а також стежити за рівнем освітлення і відстанню від очей дитини до книги. Можна робити перерви в читанні.

*Хвороби хребта*

Організм — це складна і унікальна система, де все взаємопов’язано. Тому захворювання очей можуть бути пов’язані з хребтом. Необхідно це виявляти на ранніх стадіях, щоб виправити ситуацію якомога швидше.

*Недолік фізичного навантаження*

Щоб зберегти відмінний зір, необхідно насичувати тканини очей киснем. Зробити це можливо за допомогою фізичної активності.

*Відсутність профілактики*

Таке трапляється, якщо батьки не помічають самі незначні симптоми погіршення зору у дитини і не вітають профілактику захворювань.

Очі працюють завдяки м’язам, які треба постійно тренувати. Спеціальні вправи для м’язів очей краще робити вранці або ввечері, безпосередньо перед сном. Бажано також їх використовувати під час того як тільки но з’являється дискомфорт в очах. Кожну вправу для м’язів очей варто повторювати від 5 разів до 30 разів, починаючи з малого навантаження і поступово збільшувати його. Рухи очима повинні бути плавними, без ривків. Між виконанням вправ спеціальної гімнастики для очей корисно поморгати повіками. В роботі з дітьми, які мають порушення зору бажано надавати назви вправам. Завдяки цьому діти краще їх запам’ятовують і виконують.

Основна мета, яку переслідує гімнастика для очей для дітей дошкільного віку, – тренування м’язів органів зору. Саме від них залежить, наскільки добре буде бачити дитина надалі і чине буде у неї проблем з очами в школі. Спеціально розроблені комплекси вправ покликані: заспокоїти нервову систему дитини; допомогти мозку переробити інформацію, отриману через органи зору; полегшити очках навантаження, зняти втома, дати їм відпочити; уповільнити і навіть зовсім зупинити зменшення гостроти зору, або розвиток астигматизму.

При оптимальних навантаженнях зір не буде змінюватися, навіть при посиленому зростанні очного яблука, але в школі напруга на очі збільшується одразу у декілька разів, м'язи розтягуються і фіксуються в одному положенні - відбувається астигматизм очного яблука, спазм акомодації, що в подальшому тягне за собою погіршення зіркості. Педагоги, знаючи цю особливість, застосовують у своїй роботі техніки загальної релаксації та розслаблення очних м'язів. В ідеалі, вправи для очей на кожному уроці повинні займати від 3 до 5 хв.

Для чого потрібні вправи для очей

У вік тотальної комп'ютеризації очей - це перший орган, який дає збій при збільшенні на нього постійної навантаження, очі втомлюються, а разом з цим з'являється сухість очного яблука, почервоніння і неможливість побачити далекі або близькі об'єкти чітко. Для профілактики спазму акомодації або астигматизму використовують вправи, здатні зняти м'язову скутість, втома, напруга, що дозволить очам бути завжди зоркими. У школі є спеціальні програми з корекції патологій зору. Крім них, на кожному уроці, незалежно від класу і віку дитини, повинна проводитися гімнастика для рук, м'язів спини і очей, яка займає 3-5 хв. При правильній установці розслабляються м'язи ока протягом 1 хв., тому гімнастика для очей для школярів займає короткий проміжок часу.

Щоб діти із задоволенням виконували гімнастику, увімкніть при цьому неголосну музику, деякі вправи можна давати у віршах, наприклад: "Як пензликом малюємо очі з тобою - в праву сторону коло невеликий, в ліву сторону коло невеликий, коли намалюєш, очі закрий, а тепер відкрий і крути очима, як хочеш!" Серед різноманіття гімнастичних прийомів для тренування очних м'язів можна вибрати методику відомого американського офтальмолога У. Бейтса, яка без зусиль допоможе вам впоратися з втомою м'язів ока. Його інноваційні методи прості, їх може виконати навіть школяр без допомоги вчителя.

Користь гімнастики для очей

Гімнастика для очей дозволяє зміцнювати зовнішні та внутрішні м’язи ока. Ось кілька вправ для зору, які можна виконувати вдома:

Вправи для зору надають неоціненну користь не тільки очам, а й іншим органам. Це пов’язано з тим, що гімнастика дозволяє:

1. Розслабитися. Навіть 5-хвилинну перерву в роботі або вивченні нового матеріалу дасть можливість відволіктися, набратися сил і підготуватися до подальшого вирішення найскладніших завдань. При виконанні вправ ви відволікаєтеся від того, що відбувається навколо. Одночасно з цим ви отримуєте можливість для концентрації уваги на особистих відчуттях. Тривога і нервозність зникають самі по собі.

2. Поліпшити пам’ять і в цілому розширити можливості мозку. Виконуючи вправи, ви активізуєте мозковий кровообіг. Це сприяє стимуляції відновних і регуляційних процесів.

3. Зняти втому. Перемикаючись з монотонної роботи, масажуючи очні яблука, ви розслабляєте все нервові закінчення.

4. Поліпшити зір. Багато вправ особливо ефективні в дитячому віці. При їх регулярному виконанні можна повернути 100% зору навіть в тому випадку, якщо воно вже почало знижуватися. Зарядку рекомендовано проводити з двох років. Для досягнення максимальної ефективності, вправи виконують щодня. Формування зору йде до дванадцяти років.

5. Стимулювати роботу слізних каналів. Спеціальні вправи дозволяють забути про сухість очей, зробити погляд свіжим і здоровим.

6. Зупинити зниження зору. Відновлення кровопостачання стимулює приплив вітамінів і кисню до найважливіших елементів очей.

Кому і коли протипоказані вправи для очей?

Протипоказаннями до вправ для поліпшення зору є:

1. Кон’юнктивіт і блефарит. Вправи не рекомендовано виконувати при загостреннях запальних захворювань. Це пов’язано з тим, що гімнастика для очей стимулює обмінні процеси і виділення слізної та інших рідин, які швидко розносять небезпечні бактерії. Шкідливі мікроорганізми можуть потрапити і на обличчя, ставши причиною різних запальних реакцій.

2. Відшарування сітківки. При даній патології сітчаста оболонка ока відділяється від судин. Вправи можуть стати причиною подальшого погіршення зору. Виконувати їх без рекомендацій лікаря строго заборонено!

3. Відразу після оперативних втручань на очах. Вправи можуть стати причиною розходження швів або кровотеч. Приступити до занять слід тільки при отриманні відповідних рекомендацій від офтальмолога.

Вправи для очей

1. Робіть рухи очима за вказаними у вправах напрямках та послідовності (за годинниковою стрілкою та проти). Очі при цьому можуть бути відкриті або закриті, як зручніше. Якщо очі відкриті, під час руху намагайтесь дивитися на навколишні предмети. Залежно від комфорту під час виконання, визначайте навантаження та тривалість виконання вправ. Таким чином, зміцнюються м’язи очей, покращується кровообіг, можна зняти напругу та втому очей.

2. Швидко моргайте 3 хвилини, не напружуючи повіки. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу.

3. Міцно заплющуйте очі на 3-5 секунд, а потім відкрийте очі на 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Зміцнює м’язи повік, покращує кровообіг, сприяє розслабленню м’язів очей.

4. Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхні повіки, через 1-2 секунди зніміть пальці з повік. Повторить 3 рази. Вправа покращує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

5. Стоячи біля вікна, зосередьтесь на предметі, що знаходиться близько від очей (наприклад, точка на склі), а потім переведіть погляд на віддалений об’єкт. Повторіть 10 разів. Вправа знімає втому, полегшує зорову роботу на близькій відстані.

**Артикуляційна гімнастика** – вправи для тренування органів артикуляції (губ, язика, нижньої щелепи), необхідні для правильної звуковимови.

Мета артикуляційної гімнастики – вироблення повноцінних рухів і певних положень органів артикуляційного апарату, необхідних для правильної вимови звуків.

Вона сприяє:

-формуванню у дитини правильної вимови звуків;

-виправленню наявних порушень звуквимови;

-виробленню чіткої дикції;-успішному оволодінню іноземними мовами;-ораторського мистецтва.

Чітка звуковимова та дикція необхідна не тільки для результативного спілкування, але і для успішного оволодіння письмом. Перед тим, як записати слово, ми спочатку його промовляємо про себе. Тому вади звуковимови призводять до неправильного використання букв при письмі.

Артикуляційна гімнастика не має залишатися надбанням тільки вчителів — логопедів. Вона повинна бути в арсеналі кожного вихователя, учителя початкових класів, керівника гуртка виразного читання, батьків. Засвоюючи з дітьми абетку, навчаючи їх грамоти й читання, батьки, вихователі і вчителі повинні звертати увагу на особливості артикуляції того чи іншого звука, проводити артикуляційні фізкультхвилинки. Коли ми маємо на меті тільки покращення дикції, артикуляційні вправи можуть застосовуватися довільно, у будь-якій послідовності, як ігровий момент або своєрідна щоденна фізкультхвилинка під час різноманітних занять.

У логопедичній роботі артикуляційна гімнастика є важливою складовою усього комплексу заходів, спрямованих на подолання мовленнєвих вад і виховання правильної вимови звуків. Починати роботу потрібно з вивчення назв органів артикуляції. Наступний крок — навчити дитину спостерігати за роботою органів артикуляції, фіксувати увагу на окремих моментах артикуляції, знаходити спільне і відмінне в положеннях органів під час вимови того чи іншого звука, свідомо керувати рухами щелепи, язика та губ, відчувати їх та контролювати їхню роботу. Дитина має навчитись давати  інформацію про роботу того чи іншого мовленнєвого органа в процесі артикуляції: про положення язика в роті, про напрям струменю повітря, що видихається. Якщо дитина не може словесно описати положення органів артикуляції, їй слід допомогти, задаючи альтернативні запитання: «Губи посміхаються чи витягнуті трубочкою?», «Струмінь повітря тече на кінчик язика чи вбік, у щоку?», «Кінчик язика піднятий угору чи опущений униз і ховається за нижніми зубами?». У кращому засвоєнні дитиною назв органів артикуляції, усвідомленні їх положення та рухів допоможуть схеми, показ того чи іншого органа в себе. Корисним є також моделювання артикуляції за допомогою руки дорослого і самої дитини, тобто унаочнення матеріалу. Наприклад,  язик можна порівняти з кистю руки дитини, показати на ній кінчик язика, спинку, боки, рівчачок. Перш ніж виконувати певну вправу для язика, наприклад «чашечку», дитина вчиться виконувати її власною долонею. Це допомагає дитині краще зрозуміти те, чого від неї хочуть.

Наступна задача — сформувати артикуляторні (рухомовленнєві) вміння та навички. Рекомендується артикуляційна гімнастика для підготовки правильного артикуляційного укладу. Важливим є правильний підбір вправ для постановки певного звука, послідовність і точність їх виконання. Вправи для язика та губ зміцнюють м’язи, формують м’язову готовність до вимови того чи іншого звука, розвивають, уточнюють та вдосконалюють основні рухи органів мовлення.

Проводити артикуляційну гімнастику потрібно щодня, щоб рухові навички, які виробляються у дітей, закріплювалися, ставали міцнішими. Краще її робити 2-3 рази в день по 5-7 хвилин. Не слід пропонувати дітям більше 2-3 вправ за один раз. Артикуляційну гімнастику виконують сидячи. У такому положенні у дитини пряма спина, тіло не напружене, руки й ноги знаходяться у спокійному стані. Дитина повинна добре бачити обличчя дорослого, а також своє обличчя, щоб самостійно контролювати правильність виконання вправ.

**Питання для самопідготовки:**

1. Особливості застосування віршованої гімнастики для очей в корекційно-реабілітаційній роботі з дітьми які мають мовленнєві порушення
2. Особливості застосування артикуляційних ігор і вправ в корекційно-реабілітаційній роботі з дітьми які мають мовленнєві порушення