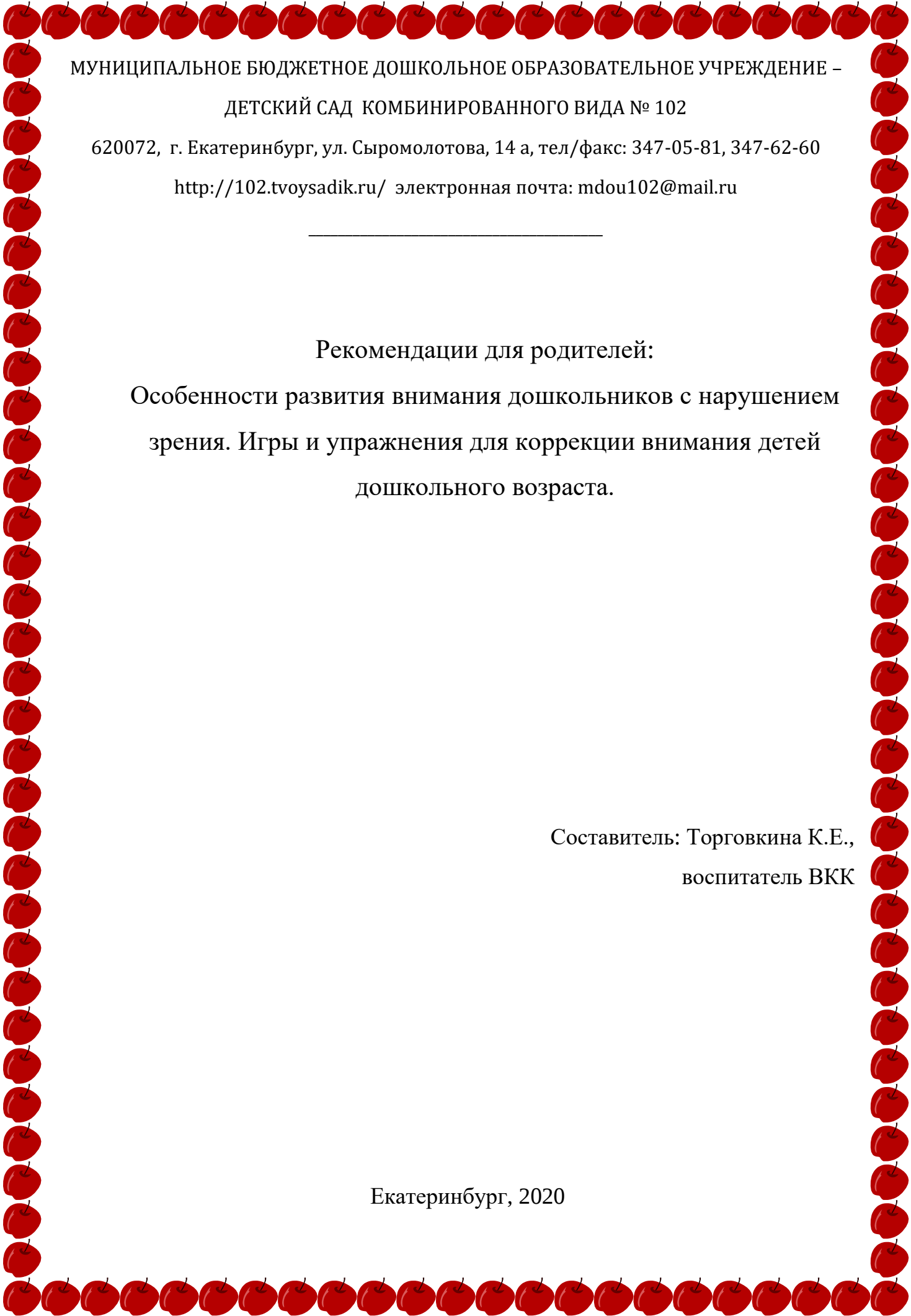




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102

620072, г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 14 а, тел/факс: 347-05-81, 347-62-60

<http://102.tvoyasadik.ru/> электронная почта: mdou102@mail.ru

Рекомендации для родителей:

Особенности развития внимания дошкольников с нарушением зрения. Игры и упражнения для коррекции внимания детей дошкольного возраста.

Составитель: Торговкина К.Е.,
воспитатель ВКК

Екатеринбург, 2020

Как известно, восприятие зрительной информации осуществляется с помощью активных движений глаз. Нарушение глазодвигательных функций при косоглазии осложняет данный процесс, что приводит к увеличению времени восприятия информации. Отсюда и проявление их замедленности в выполнении заданий. Увеличение времени восприятия информации, замедленность в их выполнении приводит к трудностям, связанных с концентрацией внимания на задании, переключении с одного задания на другое, распределением своего внимания на отдельные части задания, что ведет к рассеянности и несобранности. Освоение предметного мира, развитие предметных действий, особенно там, где требуется зрительный контроль и анализ у детей с косоглазием происходит сложнее. Поэтому дети с нарушением бинокулярного зрения испытывают значительные трудности при обучении, не успевают охватить вниманием учебный материал в темпе его подачи на занятиях.

Таким образом, одной из причин отклонений в развитии внимания является недостаточность сенсорного притока в мозг, то есть недостатками восприятия.

Второй причиной снижения эффективности внимания является снижение активности ребенка в деятельности, так как во внимании проявляется взаимосвязь образа и деятельности.

Дети с нарушением зрения быстрее утомляются на общеобразовательных занятиях, медленнее переключаются на другой вид деятельности, не могут сразу включиться в работу. Для них характерна быстрая утомляемость, отвлекаемость в работе, где необходимо участие зрения.

И следующей причиной трудностей, связанных с развитием внимания может быть недостаточная организация перцептивного поля, подборка физиологически оправданных стимулов. Поэтому очень важно грамотно подходить как к организации, так и проведению коррекционной работы с детьми. Ограничение времени также выявляет дефицит внимания, поэтому детям с нарушением зрения необходимо дозирование времени, что также является одним из условий развития внимания.

Таким образом, при правильной организованной коррекционно - развивающей работе с детьми (с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей, с учетом зрительных нарушений), с родителями, с педагогами, при логично оправданных целях, средствах, содержании, методиках можно достичь хороших результатов в развитии детей с нарушением зрения, их коррекции трудностей психофизического развития, формирования адаптивных возможностей.

В работу по коррекции и развитию внимания детей с нарушением зрения необходимо включать *дыхательные упражнения, телесные упражнения и упражнения - растяжки, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации и визуализации, глазодвигательные упражнения, игры и упражнения для развития сенсорного внимания.*

Дыхательные упражнения.

Цель: улучшение ритмирования организма, развитие самоконтроля и произвольности. Дыхательные упражнения можно сочетать с упражнениями глаз и языка, эффективным приемом является подключение упражнений визуальной и сенсорной системы («надувание» разноцветных шаров, «вдыхание» солнечного цвета и золотистой энергии).

1. Воздушный шарик.

Описание: детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, «надувая в животе шарик», например красного цвета. Сделать паузу, выдох. И так несколько раз.

2. Описание: дыхание только через левую, а затем через правую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое. Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария, способствует расслаблению, релаксации; через правую – левого полушария, способствует решению рациональных задач.

3. Описание: вдыхать только через левую ноздрю, выдыхать через правую. На вдохе представлять, как с воздухом «серебристо- золотистая энергия» проходит в тело, а при выдохе «желтая болезненная энергия» выходит из организма. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой и т. д.

4. Описание: вдохнуть - закрыть глаза, выдохнуть - открыть. Продолжать вдыхать в темноте, выдыхать - при свете. Каждый раз, открывая глаза, замечать все, что видишь. Сначала замечать все темное, затем светлое и наоборот.

5. Описание: глубоко вздохнуть, на выдохе произносить звуки: пФ-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж.

Упражнения для тела и рук, упражнения - растяжки.

Цель: нормализация напряжения тонуса мышц, что крайне необходимо при дефиците внимания и психо-эмоциональных нарушениях; развитие наблюдательности, концентрации и объема внимания, памяти, умения контролировать свои чувства и эмоции.

1. В магазине зеркал

Описание. Взрослый (а затем ребенок) показывает движения, которые за ним в точности должны повторять все игроки.

Инструкция: «Сейчас я расскажу вам историю про обезьянку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где стоит много зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки в ответ состроили ей точно такие же рожицы. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем играть. Я буду обезьянкой, а вы - зеркалами».

Примечание. На этапе освоения игры роль обезьянки выполняет взрослый. Затем дети получают роль обезьянки. При этом необходимо следить, чтобы со временем каждый ребенок мог выполнить эту роль. Прекращать игру необходимо на пике интереса детей, не допуская пресыщения, перехода в баловство. Из игры могут выбывать те «зеркала», которые часто ошибаются (это повышает мотивацию к игре).

2. Смотри на руки

Необходимый материал: аудиозапись марша Р. Паулса «Красные цветы».

Описание. Дети, двигаясь по кругу, точно выполняют различные движения рук, показанные взрослым или «командиром».

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. Для игры нам нужно выбрать командира, который будет придумывать движения для рук. Сначала командиром буду я, а потом тот, кого мы выберем с помощью считалки. Все играющие, стоя друг за другом по кругу, должны начать двигаться под музыку. Первым будет стоять командир - сейчас им буду я. Все внимательно следят, какие движения рук показывает командир, и повторяют их точно за ним. Начинаем играть».

Примечание. На этапе освоения игры показ движений рук осуществляет взрослый (варианты показа рук: руки вверх, в стороны, на пояс, руки сцепленными пальцами вытянуты вперед, занесены за голову и т.д.). Затем показ движений рук осуществляют дети.

3. Слушай команду.

Необходимый материал: запись Р. Газизова «Марш»

Описание. Каждый ребенок должен выполнять движения в соответствии с командами взрослого, произнесенными шепотом. Команды дают только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока играющие хорошо слушают и точно выполняют задание.

Инструкция: «Мы поиграем в игру «Слушай команду». Для этого надо встать по кругу друг за другом и двигаться шагом под музыку. Когда звуки музыки прекратятся, необходимо остановиться и внимательно слушать меня. В это время я шепотом произнесу команду, например «поднять руки», и все играющие должны выполнить эту команду. Будьте внимательны !»

Примечание. Примеры команд: присесть; наклониться вперед и вытянуть руки вперед; согнуть правую ногу в колене, руки развести в стороны; сесть на пол и обхватить колени двумя руками и т.д.

4. Нанизывание бусинок

Оборудование: образец для нанизывания бус; бусинки, соответствующие образцу, или одинаково нарезанные кусочки цветной изоляции толстой проволоки; для усложнения задания - крупный бисер.

Описание. Ребенку предлагают по образцу нанизывать бусы.

Инструкция: «Посмотри на эти нарисованные бусы. Ты хочешь сам собрать бусы? Я дам тебе бусинки и проволоку, на которую нужно нанизывать друг за другом бусинки точно так, как они выглядят на рисунке».

Примечание. Работа с крупным бисером часто вызывает у детей затруднения. Возможно использование крупного бисера только в случае хорошо развитой моторики руки и как усложняющий элемент игры.

5. Выкладывание палочек

Оборудование: счетные палочки (куски толстой изоляционной проволоки, трубочки для коктейлей и т.д.), образец узора.

Описание. Ребенку предлагают по образцу выложить узор или силуэт из палочек.

а) 1-й уровень сложности - узоры в одну строчку (карточки);

б) 2-й уровень сложности - простые силуэты, состоящие от 6 до 12 палочек (карточки);

в) 3-й уровень сложности - более сложные силуэты, состоящие от 6 до 13 палочек (карточки);

г) 4-й уровень сложности - сложные с большим количеством деталей, состоящие от 10 до 14 палочек (карточки).

Инструкция: «Посмотри, что изображено на этом рисунке (узор, домик и т.д.)? Возьми палочки и выложи из них точно такой же узор (домик...). При выкладывании будь внимателен. Приступай к работе».

6. Выкладывание узора из мозаики

Оборудование: мозаика, образец.

Описание: ребенку предлагают по образцу выложить из мозаики: цифры, букву, простой узор и силуэт.

Инструкция: «Посмотри, на этом рисунке изображена цифра (буква, узор, силуэт). Из мозаики нужно выложить точно такую же цифру (букву, узор, силуэт), как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

7. Удочка

Описание: дети становятся в круг, взрослый в центре. В руках у него шнур длиной около метра с привязанным на конце мягким мячиком или набивным мешочком. По сигналу: «Ловлю!» - взрослый вращает шнур, постепенно его удлиняя так, чтобы мешочек попал под ноги играющим. При приближении мешочка дети должны подпрыгнуть. Если мешочек коснулся ног играющего, значит, он попался на удочку и должен идти в середину круга и вращать шнур до тех пор, пока кого-нибудь не поймает.

8. По новым местам.

Описание: играющие становятся в круг, каждый в нарисованный кружок. Взрослый говорит: «На прогулку!» Все дети идут за ним в колонне по одному под разученную песню или врассыпную. По команде взрослого: «По новым местам!» - играющие разбегаются по кружкам. Каждый должен встать на новый кружок. Занявшие места последними проигрывают.

9. Найди мяч

Описание: играющие становятся в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга.

Водящий выходит на середину круга. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Обращаясь, то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!» По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

10. «Чайничек с крышечкой»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

Описание: «Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

На чайничке - крышечка (левая рука - в кулак, правая - делает ладонью круговые движения над кулаком).

На крышечке - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы делают колечко).

Из дырочки - пар идет (указательным пальцем рисуются спиральки).

Пар идет из дырочки.

Дырочка - в шишечке.

Шишечка - в крышечке

Крышечка на чайничке.

10. Растяжка «Звезда»

Описание: ребенку предлагается изобразить своим телом звезду, слегка раздвинув руки и ноги, а затем сделав растяжку.

11. Растяжка «Дерево»

Описание: ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается вначале в росток, затем в дерево. Напрячь все мышцы тела, вытянув руки вверх. Подул ветер - пусть ребенок покачивает телом, имитируя дерево.

12. «Травинка на ветру»

Описание: ребенку предлагается изобразить своим телом травинку. Начинает дуть ветер - травинка наклоняется до земли; ветер затихает - травинка выпрямляется - тянется к солнцу.

13. «Лучики»

Описание: ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять т левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу, затем все с правой стороны.

14. «Кулак, ребро, ладонь».

Описание: ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, постепенно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет движения сначала одной рукой, затем другой, затем обеими руками.

15. «Колпак мой треугольный»

Описание: ребенок повторяет слова: «колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак», выполняя последовательно следующие движения (постепенно заменяя ими слова) : колпак - показывая на голову; треугольный - рисуя в воздухе треугольник; мой - показывая на себя.

Упражнения для релаксации и визуализации.

Цель: развитие рефлексии ощущений и навыков, полученных во время занятия, что способствуют развитию произвольного внимания, умения контролировать свои чувства и эмоции; упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

1. Опиши друга

Описание: два ребенка или ребенок с кем-то из взрослых становится спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду другого; выясняется: кто оказался точнее при описании друг друга.

2. Прикосновения

Описание: ребенок закрывает глаза, а кто-то из присутствующих дотрагивается к рукам. Малыш отгадывает и называет по имени.

3. Поза покоя.

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно-
Расслабление приятно!*

4. «Кулачки»

Инструкция: сожмите кулачки покрепче, еще сильнее, крепко - крепко. Устали. Расслабили кулачки, отдохнули. Повтор упражнения несколько раз.

5. «Штанга»

Инструкция: встаньте, представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены. Тяжело, руки устали. Бросаем штангу. Руки расслаблены, отдыхают, не напряжены.

Мы готовимся к рекорду.

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем,

Крепко держим...

И бросаем.

Наши мышцы не устали,

А еще сильнее стали!

6. «Шарик»

Описание: представьте, что вы надуваете шарик. Положите руку на живот:

Вот как шарик надуваем

И рукою проверяем (вдох),

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

7. «Ковер - самолет»

Описание: лежа: « представьте, что вы летите на ковре - самолете. Ковер летит медленно и плавно. Покачивает нас, убаюкивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, деревья, поля, леса, реки, озера... Постепенно ковер - самолет снижается и приземляется в нашей комнате... Дышится легко, ровно, глубоко».

Глазодвигательные упражнения.

Цель: глазодвигательные упражнения особенно важны для детей с нарушением зрения: они позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, развить зрительные функции, улучшить циркуляцию крови в органе зрения, укрепить глазодвигательные мышцы, снять зрительное утомление.

1.Упражнение «Пчела на носу».

Села мне на нос пчела,
Не легка, не тяжела.
Я руками не машу,
Носом я ее толкну.
Я наморщил сильно нос,
А когда его расслабил,
То пчелы и след растаял.

2.Упражнения на аккомодацию.

- 1.стоя прямо, посмотреть на кончик носа (3-5 сек.)
- 2.посмотреть вдаль (10 -15)
- 3.зафиксировать взгляд на переносице (3-5сек)
4. посмотреть вдаль (10 -15)

3.Упражнение «Недовольный»

*Я сегодня недоволен,
Я сегодня недоспал.
Сильно я нахмурил брови,
Подержал так И устал.
Не могу я долго злиться,
Я играть давно хочу.
Лучше я расслаблю лобик
И к ребятам подойду.*

Корригирующая гимнастика для глаз.

1. Моргайте на каждый вдох и выдох.

2. Поднять взгляд к потолку, не поднимая головы и двигая телом. (5-6 р)

3. Стоя с мячом. Перебрасывая из рук в руки мяч, моргать при каждом касании его руками.

4. Раскачивайте тело, голову и глаза подобно маятнику. Глаза при этом должны быть закрыты, а глазные яблоки двигаться вместе с головой.

5. «Письмо носом». Закройте глаза. Используя нос, как ручку «пишите» или «рисуйте» им, что - либо в воздухе. Глаза при этом прикрыты.

Желаю вам успехов!