Беляева Т.Н., Бурматова О. В.

ГБОУ ПК «Школа-интернат для детей с нарушением зрения»

**Педагогические технологии сохранения зрения**

**детей в процессе обучения**

**Аннотация.** В данной статье анализируется проблема ухудшения зрения, представлены эффективные приемы сохранения и укрепления зрения детей, используемые на уроках русского языка.

**Ключевые слова**: школьники, зрительное утомление, заболевания глаз, физкультминутка, глазная зарядка, пальминг, релаксация, двигательный режим, свежий воздух.

Значительное ухудшение зрения у детей является серьезной проблемой в современном мире. В школе, когда нагрузка на глаза увеличивается, наступает повышенная усталость глаз, увеличивается риск развития различных глазных болезней. При этом, как известно, ситуацию усугубляет пассивный образ жизни большинства школьников, которые редко бывают на свежем воздухе, мало двигаются, часто болеют простудными заболеваниями, много времени проводят перед экраном компьютера, планшета или мобильного телефона.

Как же сохранить зрение школьников, в том числе тех, кто уже имеет серьезные заболевания глаз? В школе-интернате для незрячих и слабовидящих детей сложилась система работы по сохранению зрения, которая включает в себя как медицинское и психолого-социальное сопровождение каждого ребенка, так и специально организованный учебно-воспитательный процесс и мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни.

Обязательными элементами урока являются физкультминутки, глазная зарядка и пальминг, поскольку во время образовательной деятельности у школьников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении.

**Физкультминутки** нужны не только для переключения и поддержания внимания детей на уроке, но и для правильного развития организма и укрепления их здоровья и в первую очередь центральной нервной системы. Физкультминутки включают 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации. При этом подбираются упражнения, направленные на движения, противоположные положению ног, головы, движению рук во время занятия: выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, а также подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. В зависимости от возраста, физкультминутки могут сопровождаться как речитативом, основанным на эмоциональных интонациях, так и проводиться без использования слов и текстов. Интересно подбирать упражнения с учетом содержания или характера урока. Например, при проведении урока русского языка по теме «Причастие» можно предложить ребятам во время физкультминутки приседать, когда учитель называет причастие, и вставать на носки и поднимать руки вверх, когда произносятся слова, относящиеся к другим частям речи.

**Глазная зарядка** полезна для снятия зрительного утомления и благоприятна при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. На уроке используются такие целенаправленные упражнения для глаз, как вертикальные движения глаз вверх-вниз; горизонтальные вправо-влево; вращение глазами по часовой стрелке и против; рисование фигур (спирали, круга, квадрата и т.п.) несколько раз в одном, а затем в другом направлении; письмо носом; интенсивное моргание.

**Пальминг** (от английского palm – ладонь) – очень полезное упражнение на расслабление глазодвигательных мышц. Выполняется без очков следующим образом: трем свои ладони друг о друга до ощущения тепла, плотно складываем пальцы каждой руки вместе. Пальцами одной ладони перекрываем пальцы другой под прямым углом и прикладываем ладони плотно к глазам так, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос был между основаниями мизинцев, а глаза находились точно в ямочках ладоней. Глаза закрываем, нос свободен, локти, прижатые к груди, стоят на столе. Чтобы убрать остаточные световые образы, представляем черный бархатный занавес или разлитую черную тушь и думаем о чем-то приятном, добром, хорошем. Через 3-5 минут выходим из пальминга: не убирая ладони, зажмуриваем и ослабляем глаза, затем снимаем ладошки и, не открывая глаз, слегка мотаем головой, после кулачками трем глаза и, быстро моргая, открываем их. Хорошо сочетать пальминг с музыкой для релаксации, которая позволяет снять эмоциональное напряжение, состояние, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен.

Необходимая двигательная активность во время уроков достигается также с помощью учебных задач, требующих перемещения в пространстве. Так, ответы у доски помогают ученику не только продемонстрировать, как он усвоил материал, но и размять мышцы, снять их статическое напряжение. Чередование индивидуальных, групповых видов работы и работы в парах позволяет учащимся переходить с одного места на другое или хотя бы менять позу.

При благоприятных погодных условиях отдельные уроки проводятся на природе, ведь для большинства устных форм работы наличие парты, доски, тетради, ручки, компьютера не является необходимым условием, а дети получают возможность дополнительное время провести на свежем воздухе. Часто учащиеся даже лучше усваивают материал, который им объясняют не по картинкам, фотографиям, видео- и аудиозаписям, а что называется «вживую». Очень эффективно проводить урок по развитию речи при подготовке к сочинению-описанию осеннего, весеннего или зимнего леса именно в лесу. (Хочется уточнить, что наша специализированная школа расположена в семи минутах ходьбы от леса). Здесь ребята не только могут увидеть, какого цвета листья и стволы у разных деревьев, какого оттенка небо, вода в роднике, как красиво снег покрывает землю зимой, но и потрогать этот снег, приятно тающий в ладонях, провести рукой по мягкому мху, ощутить шероховатость коры ели, сосны, осины, почувствовать обжигающий холод родниковой воды. Здесь можно уловить различные запахи леса, его звуки. А это очень важно для слабовидящих и особенно для незрячих детей, ведь обоняние и осязание у них развиты наиболее сильно. После такого занятия дети возвращаются в прекрасном настроении, отдохнувшими (хотя 40 минут провели на ногах), и сочинения у них получаются интересные, наполненные эмоциями.

Как показывает опыт, данные приемы, при условии регулярного использования, позволяют предупредить и снять общее и зрительное утомление, повысить активное внимание, восстановить работоспособность, а также поднять общий тонус. Ведь современная школа должна заботиться не только об образовании и воспитании своих подопечных, но и об их здоровье. Здоровьесберегающие технологии должны быть определяющими в учебном процессе.

Библиографический список

Жданов В.Г. Верни себе зрение. Курс коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Мультимедийный диск, 2007-2013. http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4606754

Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе

Москва: изд. «Айрис-пресс», 2003.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер

Москва: изд. «Вако», 2007.

Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие.- М.: Аспект Пресс, 2000.