

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Коригуюча гімнастика

Тема 10. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Тема 10. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ.

Обсяг академічних годин – 3 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: ознайомлення з теоретичними і методичними основами коригуючої гімнастики при порушеннях зору («малювання поглядом різних фігур»).

і формування вміння щодо її виконання і проведення.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при порушеннях зору («малювання поглядом різних фігур»).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при порушеннях на оцінку.

Студент повинен знати:

- причини порушення зору;
- поради для профілактики зору і його корекції;
- продукти і вітаміни, що допомагають підтримувати гострий зір;
- спеціальні вправи, що спрямовані на профілактику і корекцію порушень зору;
- організаційно-методичні рекомендації до виконання комплексу вправ для поліпшення зору.

Студент повинен вміти:

- надавати поради для профілактики зору і його корекції;
- визначати продукти і вітаміни, що допомагають підтримувати гострий зір;
- підбирати і проводити спеціальні вправи, що спрямовані на профілактику і корекцію порушень зору;

- надавати організаційно-методичні рекомендації до виконання комплексу вправ для поліпшення зору.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

I. Загальнорозвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при порушеннях зору.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при порушеннях зору.
2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при порушеннях зору.

Необхідне обладнання: 14 килимків гімнастичних, 14 кульок із пластиліну (1см) або паперові кольорові позначки.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Поради щодо профілактики зору і його корекції (за Р. К. Тараненко).

1. Не слід дивитись на яскраві предмети (сонце, вогонь, лампи).
2. Варто уникати різкого переходу з темряви до світла (особливо яскравого).
3. Не рекомендується дивитись на яскраві предмети, що знаходяться в темряві.
4. Необхідно уникати роздивлятись дуже дрібні предмети без спеціальних збільшувальних окулярів. У такому випадку слід працювати нетривалий час при хорошому освітленні.

5. Варто не читати тексти з дрібними літерами довше 30-40 хв. підряд. Між читанням необхідно робити перерви на 5 хв. Під час роботи з текстом, де білі літери розміщені на чорному фоні, перерви слід робити через кожні 10 хв.
6. Перерви між читанням випадку потрібно робити не рідше, ніж через 50-60 хв., а то й частіше, тривалістю 5-6 хв. В цей час треба посидіти із заплющеними очима, розслабивши їх і уявити, що розглядаєте віддалені предмети, або підійти до вікна і безпосередньо подивитись вдалечінь, що забезпечить розслаблення м'язів кришталика.
7. Якщо доводиться читати протягом цілого дня, то варто робити паузи між читанням за наступною схемою: читання 60 хв – відпочинок 5 хв – читання 50 хв. – відпочинок – 10 хв. – читання 45 хв. – відпочинок 15 хв. і т. д.
8. Відстань від очей до книги повинна складати 30-35 см. Якщо читання відбувається тривалий час, можна для зняття напруження дещо віддалити текст від очей (якщо літери дрібні – наблизити).
9. Необхідно читати тільки при достатньому освітленні (не можна читати в сутінках), сівши якомога ближче до вікна.
10. Не варто читати лежачи.
11. Треба використовувати при читанні настільну лампу з лампочкою 60-80 Вт, яка розміщена зліва (для праворуких) від робочого місця на відстані декількох сантиметрів. Книга має знаходитись близько до джерела світла; лампочка повинна бути прикрита від очей ковпаком.
12. Найсприятливішим для зорового аналізатора є освітлення в межах 800 - 1200 лк (люкс – одиниця виміру освітленості).
13. Освітленість робочих місць лампами розжарення повинна бути не менше 150 лк, а люмінесцентними лампами – 300 лк.
14. На освітленість приміщення впливає чистота віконного скла. Якщо воно немите, то поглинає 20 % сонячного проміння. Після зими через пил і бруд на вікнах ця цифра сягає 50 %.

15. Освітленість кімнати гірша на 10-40 %, якщо на підвіконнях стоять високі квіти або є тюлеві занавіски.
16. Світлі тони підвищують освітленість: білий – до 90 %, жовтий – близько 80 %, блакитний – 70 %, зелений – 60 %, темно-зелений – 22 %.
17. Якщо певний час читання не відбувається, яскраве освітлення непотрібне.
18. Телевізор повинен знаходитись на рівні очей або трохи нижче, але не вище. Під час перегляду телепередач варто робити паузи через кожну годину, міцно заплющивши очі. Відстань від телевізора повинна бути не меншою ніж 2,5-3 м і не більше 5,5-6 м. Дивитись телевізор бажано не щодня і не більше 1,5 години на день.
20. Треба уникати дивитись телевізор як у повній темряві, так і при яскравому світлі. Оптимальним є напівморок, а джерело освітлення не повинно відбиватись на екрані. Ідеальним є розміщення джерела освітлення за телевізором.
21. Під час праці за комп'ютером варто пам'ятати, що перерви потрібно робити через кожну годину (не менше ніж на 5-10 хв), а працювати можна не більше 4 год на добу.
22. Окулісти радять, окрім захисного екрану, використовувати й спеціальні захисні окуляри. У випадку, коли з'являються проблеми зі зволоженням рогівки, слід застосовувати препарат «Штучна сльоза» або його аналоги. Двічі на рік бажано проходити курс вітамінотерапії.
23. Спати треба тільки у темряві. На очі (навіть заплющені) не повинно потрапляти світло.
24. Засинаючи, варто уявляти, що роздивляєтесь віддалені предмети, картини. Це забезпечить розслаблення кришталика, що триватиме і під час сну.
25. Коли тільки но прокинулись, треба не дивіться відразу на яскраве світло і протягом перших 15-20 хв. варто не читати, не працювати з дрібними предметами.
26. Необхідно берегти очі від травм. На небезпечних роботах використовувати захисні окуляри. Берегти очі від пилу, різноманітних механічних впливів.

27. Користуватися чистими засобами догляду за очима (не терти руками, а витирати тільки чистою серветкою чи рушником для профілактики інфекційних захворювань).

28. Для того, щоб зберегти зір на довгі роки треба дотримуватися збалансованого харчування, багатого на білки і вітаміни.

Дотримання цих порад особливо важливо в роботі за комп'ютером, телевізором із книгою, дрібними предметами, що дозволить зберегти зір на довгі роки.

Підтримувати зір в хорошому стані та позбавитися від ознак втоми, сухості в очах людині допоможе використання коригуючої гімнастики для очей.

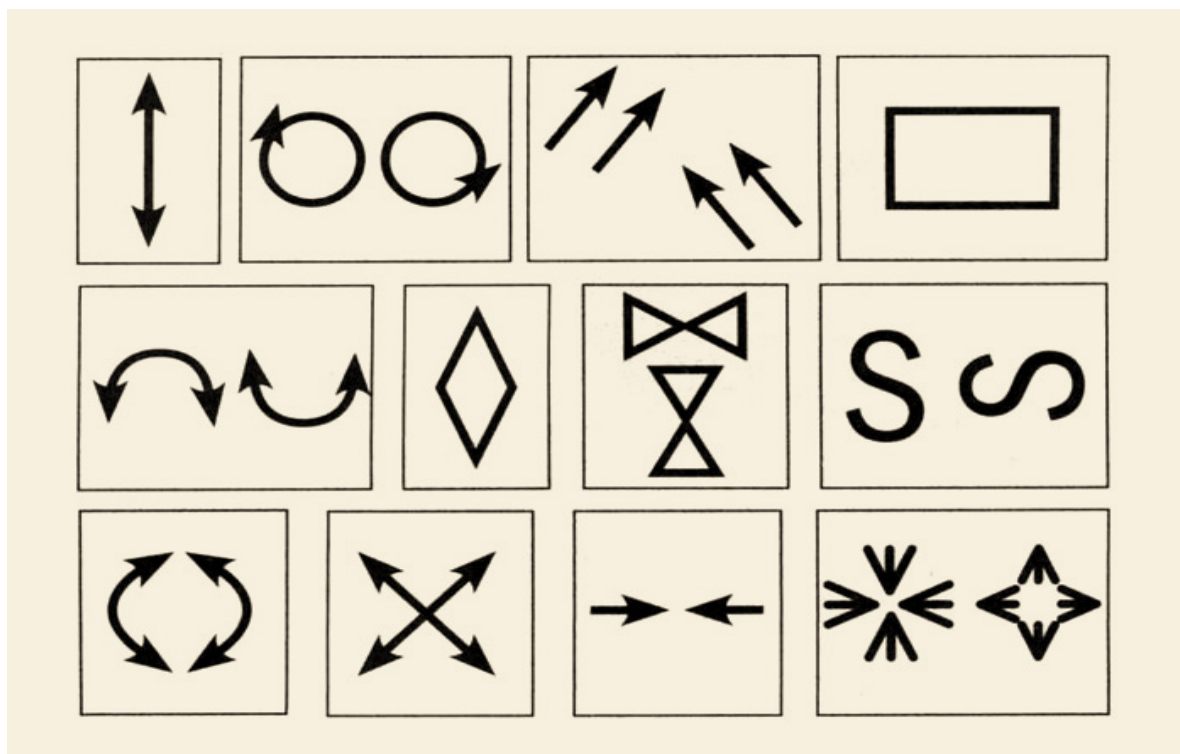


Рис. 4. Варіанти напрямку рухів очима при виконанні вправ коригуючої гімнастики.

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.

Перед тим, як розпочати виконання спеціальних вправ для м'язів очей є необхідність зняття окулярів або контактних лінз.

II. Практична частина.

I. Зміст і структура підготовчої частини практичного заняття

представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

План-конспект підготовчої частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування в 1 шеренгу.	30 с – 1 хв.	Звернути увагу на правильну поставу. Повідомити завдання заняття.
2.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція – 1 м. Команда : «Наліво в колону по 3 – Марш!».
3.	Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	В. п. – о. с., права рука вгору зігнута, ліва рука за голову, пальці зхресно: 1 – стійка на носках, руки догори, пальці зхресно, дивитися на кисті – вдих; 2 – о. с. зі зміною положення рук –	4-6 р.	Потягнутися всім тілом догори. Плечі не підіймати.

	видих.		
3.2.	В. п. – о. с., руки на поясі, голова направо: 1-2 – дугою донизу голову наліво, дивитися на стіну ліворуч; 3-4 – те ж направо, дивитися праворуч.	6-8 р.	Зберігати правильну поставу. Максимальний поворот голови в сторону.
3.3	В. п. – о. с.: 1-3 – випад назад правою, 3 ривкові рухи руками назад, дивитися на стелю; 4 – в. п.; 5-8 – теж лівою.	6-8 р.	Зберігати правильну поставу. Максимальна амплітуда рухів в плечових суглобах.
3.4.	В. п. – о. с.: 1-4 – крокуючи руками вперед упор лежачи на стегнах; 5-8 – крокуючи руками назад в. п.	6-8 р.	На рахунок 4 максимально прогнутися в
3.5	В. п. – широка стійка, нахил вправо, руки догори: 1-4 – дугою донизу коловий рух тулубом і руками вліво; 5-8 – те ж вправо.	4-6 р.	Максимальна амплітуда руху. Рух тулубом і руками супроводжувати поглядом.
3.6	В. п. – стійка ноги нарізно правою, руки догори: 1 – мах лівою, оплеск в долоні під коліном; 2 – в. п.; 3-4 – мах лівою, оплеск в долоні під коліном, поворот наліво на 180 градусів, в. п. лівою.	8-10 р.	Зберігати правильну поставу. Опорну тримати прямо. Носок махової ноги відтягнути.
3.7.	В. п. – зімкнута стійка, руки за спину: піднімання п'яток від підлоги на 1-2 см з одночасним морганням верхніми повіками..	30-40 с.	Рухи легкі, вібраційні.

II. Зміст і структура основної частини практичного заняття представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Вправи коригуючої гімнастики для очей</i>			
1.	«Картинка». В. п. – сидячи на гімнастичному килимку або на стільці із закритими очима, потерти долоні рук одна об іншу схрестити їх на середині чола. Уявляти приємні картини.	2-3 хв.	Долоні потерти декілька разів. Розслабитися. Відчувати тепло від долонь.
2.	«Козлики». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці: 1 – погляд вгору; 2 – погляд вниз.	10-12 р.	Виконувати вправу з максимальною амплітудою. Темп виконання вправи 1 р. на 1-5 с
3.	«Бджоли». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці: 1-4 – «малювати» поглядом коло за годинниковою стрілкою; 5-8 – те ж у зворотному напрямку.	6-8 р. у кожному напрямку	Виконувати вправу з максимальною амплітудою. Темп – середній.
4.	«Стрілялки по діагоналі». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці: 1-2 – «малювати» поглядом косі лінії вверх-вправо і вниз-вліво; 3-4 – те ж у зворотному напрямку.	6-8 р. у кожному напрямку	Виконувати вправу з максимальною амплітудою. Темп – середній.
5.	«Квадрат». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці: 1-4 – «малювати» поглядом квадрат за годинниковою стрілкою; 5-8 – те ж у зворотному напрямку.	6-8 р. у кожному напрямку	Виконувати вправу з максимальною амплітудою. Темп – середній.
6.	«Горизонтальні дуги». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці: 1-2 – «малювати» поглядом дугу вгорі вправо;	6-8 р. у кожному напрямку	Виконувати вправу з максимальною амплітудою. Темп – середній.

	3-4 – те ж вліво.		
7.	«Погляд на палець». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці, права рука вперед, кисть вверх в кулак, вказівний палець вверх: 1-4 – наближаючи палець до носа, зводити зіниці до перенісся; 5-8 – те ж у зворотному напрямку.	10-12 р.	Поглядом слідкувати за рухом пальця. Темп – середній.
8.	«Масаж». В. п. – сидячи на п'ятках, на гімнастичному килимку або на стільці з заплющеними очима: 1 – три пальця кожної руки на повіках; 2-3 – 2 масажні рухи повік пальцями; 4 – в. п.	50 с – 1 хв.	Повіки розслабити. Надавлювати на повіки легко.
9.	«Огорожа». В. п. – упор присівши, погляд вліво-вниз: 1-8 – піднімати догори і опускати погляд вниз з одночасним переведенням його зліва-направо; 9-16 – теж з переведенням погляду справа-наліво.	4-6 р. В кожну сторону.	
10.	«Неваляйка». В. п. – стійка на правій, ліва в сторону на носок, напівнахил вправо, руки на поясі: 1-2 – піднімаючись на носки передати масу тіла на ліву; 3-4 – теж саме на праву.	1-1,5 хв.	Розкачування всім тілом вправо-вліво. Дивитись в одну точку.
<p>Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики для корекції короткозорості. Обговорення результатів.</p>			

III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття

представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1.	Гра в волейбол, стоячи в колі.	3-4 хв.	Погляд повинен супроводжувати м'яч.
2.	«Жмурки». В. п. – зімкнута стійка, долоні на очах: 1 – руки в сторони – вдих; заплющити очі; 2 – в. п. – видих.	30-40 с	Пальці кисті зімкнути.
3.	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок.	2-3 хв.	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись спеціальної термінології та правил запису фізичних вправ.
4.	Домашнє завдання: придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при порушенні зору, які можна використовувати і при короткозорості, і при далекозорості. Вміти їх провести.	15-20 с	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись спеціальної термінології та правил запису фізичних вправ.

Питання за темою заняття

1. Назвіть основну причину погіршення зору як у дітей, так і у дорослих людей в сучасному світі. Підтвердіть свою відповідь статистичними даними.
2. Що таке гострота зору і в чому полягають причини його порушення?
3. Які захворювання очей Ви знаєте? Схарактеризуйте одне із них.
4. Що собою представляє короткозорість і далекозорість? Які причини їх виникнення? Назвіть способи виправлення короткозорості; далекозорості.
5. Які можуть бути травми ока і перша допомога в цих випадках?

6. Яких порад треба дотримуватися щодо профілактики зору і його корекції?
7. Освітленість робочих місць лампами розжарення повинна бути не менше скількох люкс; люмінесцентними лампами – ?
8. Освітлення в межах скількох люкс є найсприятливішим для зорового аналізатора? Для освітлення варто використовувати лампочку скількох ват?
9. Вживання яких продуктів є корисним для очей? Які вітаміни необхідно вживати для підтримання хорошого зору?
10. Які спеціальні вправи сприяють покращенню кровообігу в області очей?
11. Які спеціальні вправи спрямовані на розслаблення м'язів очей?
12. Систематичне використання яких варіантів масажу дозволяє поліпшити зір?
13. Які є варіанти напрямку рухів очима треба використовувати при виконанні вправ коригуючої гімнастики?
14. Назвіть організаційно-методичні рекомендації до виконання комплексу вправ для поліпшення зору.

Рекомендована література:

Основна

1. Гусак В.В., Гауряк О.Д. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навчально-методичний посібник / укл.: В.В. Гусак, О.Д. Гауряк. Чернівці: ЧНУ, 2012. 276 с.

Допоміжна

1. Миджга О. В. Актуальні проблеми молодших школярів з вадами зору. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 146-149.

Інформаційні ресурси

1. Гімнастика для очей – 7 найкращих вправ для відновлення і поліпшення зору [Електронний ресурс]. <https://best-skills.com> › здоров'я ›.
2. Тараненко Р. К. Профілактика та корекція вад зору в учнів та педагогів [Електронний ресурс]. https://school-internat.at.ua/load/inkluzivna_osvita/.