

## Комплекс гимнастики для глаз «Веселая неделька»

|   |  |
|---|--|
| <p>- Всю неделю по - порядку,<br/>Глазки делают зарядку.<br/>- В понедельник, как проснутся,<br/>Глазки солнцу улыбнутся,<br/>Вниз посмотрят на траву,<br/>И обратно в высоту.</p>      | <p><i>Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i></p>   |
| <p>- Во вторник часики глаза,<br/>Водят взгляд туда – сюда,<br/>Ходят влево, ходят вправо<br/>Не устанут никогда.</p>   | <p><i>Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i></p>  |
| <p>- В среду в жмурки мы играем,<br/>Крепко глазки закрываем.<br/>Раз, два, три, четыре, пять,<br/>Будем глазки открывать.<br/>Жмуримся и открываем<br/>Так игру мы продолжаем.</p>     | <p><i>Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)</i></p>   |
| <p>- По четвергам мы смотрим вдаль,<br/>На это времени не жаль,<br/>Что вблизи и что вдали<br/>Глазки рассмотреть должны.</p>   | <p><i>Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)</i></p>             |
| <p>- В пятницу мы не зевали<br/>Глаза по кругу побежали.<br/>Остановка, и опять<br/>В другую сторону бежать.</p>  | <p><i>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)</i></p>   |
| <p>- Хоть в субботу выходной,<br/>Мы не ленимся с тобой.<br/>Ищем взглядом уголки,<br/>Чтобы бегали зрачки.</p>   | <p><i>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)</i></p>  |
| <p>- В воскресенье будем спать,<br/>А потом пойдём гулять,<br/>Чтобы глазки закалялись<br/>Нужно воздухом дышать.<br/><br/>- Без гимнастики, друзья,<br/>Нашим глазкам жить нельзя!</p> | <p><i>Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)</i></p> |

## Комплекс гимнастики для глаз «Солнечный зайчик»

|   |   |
|---|---|
| 1. Солнечный мой зайныка,<br>Прыгни на ладошку.<br>Солнечный мой зайныка,<br>Маленький, как крошка      | <i>Указательный палец правой руки прыгает по ладошке левой<br/>И наоборот.</i>        |
| 2. Прыг на носик, на плечо,<br>Ой как стало горячо.<br>Прыг на лобик и опять<br>На плече давай скакать. | <i>Прослеживаем взглядом движение пальца,<br/>Каждый раз отводя палец перед собой</i> |
| 3. Вот закрыли мы глаза,<br>А солнышко играет.<br>Щечки теплыми лучами<br>Нежно согревает               | <i>Закрываем глаза ладонями</i>   |

### Варианты упражнений для снятия зрительного утомления

#### Вариант 1

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрывать глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

#### Вариант 2

Не вставая из-за рабочего стола, принять удобное положение – спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

1. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.
2. Плотно сжать веки, затем несколько раз энергично поморгать.
3. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево – прямо, вправо – прямо, без задержки в отведенном положении. Круговые движения глаз – от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстро, потом как можно медленнее.

4. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам, затем потереть ладони и легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью огородить их от света (на 1 минуту).

### Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие: обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами

#### «Птички»

|   |   |
|---|---|
| <p>Красивые птички<br/>Над речкой летели<br/>Как они летели,<br/>Все люди глядели,<br/>Как они садились,<br/>Все люди дивились.</p> | <p><i>Прослеживание глазами за птичкой по кругу</i></p> <p><i>Вправо-влево</i></p> <p><i>Вверх-вниз</i></p> |
|---|---|

#### Упражнение с предметом «Снежинки»

|  |  |
|--|--|
| <p>Мы снежинку увидали,<br/>Со снежинкою играли.<br/>Снежинки вправо полетели,<br/>Глазки вправо посмотрели.<br/>Снежинки влево полетели,<br/>Глазки влево посмотрели.<br/>Ветер снег вверх поднимал<br/>И на землю опускал.<br/>Летят снежинки вверх и вниз.<br/>Всё! На землю улеглись.<br/>Глазки быстро поморгали<br/>Чтобы глазки не устали</p> | <p><i>Вытянуть снежинку вперёд, сфокусировать на ней взгляд</i></p> <p><i>Отводят снежинку вправо, следят взглядом.</i></p> <p><i>Отводят снежинку влево, следят взглядом</i></p> <p><i>Следить за снежинками движениями глаз вверх-вниз.</i></p> <p><i>Взгляд за снежинкой вверх и вниз, присесть, опустив снежинку на пол.</i></p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>Глазки закрываем,<br/>Тихо отдыхаем.</p> | <p><i>Дети быстро моргают несколько раз,<br/>закрывают глаза и спокойно<br/>отдыхают.</i></p> |
|---|---|

### Комплекс гимнастики для глаз «Тренировка»

|   |   |
|---|---|
| <p>Раз – налево, два – направо,<br/>Три – наверх, четыре — вниз.<br/>А теперь по кругу смотрим,<br/>Чтобы лучше видеть мир.<br/>Взгляд направим ближе, дальше,<br/>Тренируя мышцы глаз.<br/>Видеть скоро будем лучше,<br/>Убедитесь вы сейчас!<br/>А теперь нажмем немного<br/>Точки возле своих глаз.<br/>Сил дадим им много – много,<br/>Чтоб усилить в тысячу раз!</p> <p>Быстро поморгать глазами.<br/>«Наши глазки отдыхают».<br/>Наши глазки отдыхают,<br/>Упражнения выполняют.</p> <p>А теперь мы их откроем,<br/>Через речку мост построим.</p> <p>Нарисуем букву о, получается легко.<br/>Вверх поднимем, глянем вниз,<br/>Вправо, влево повернем,<br/>Заниматься вновь начнем.</p> | <p>Движения глаз в соответствии с<br/>текстом.</p> <p>Дети стоят с закрытыми глазами.</p> <p>Открывают глаза, взглядом рисуют<br/>мост</p> <p>Глазами рисуют букву о.<br/>Движения глаз в соответствии с<br/>текстом<br/>Дети садятся на места.</p> |
|---|---|

#### **Правила проведения**

Проводить глазную гимнастику у детей необходимо с учётом индивидуальных особенностей, состояния их здоровья и возраста. Кроме того, необходимо соблюдать следующие правила:

- Упражнения должны проводиться регулярно, несколько раз на протяжении дня. В раннем дошкольном возрасте время одного занятия должно составлять 2-3 минуты, в старшем дошкольном и школьном – 4-5 минут.
- Перед основной гимнастикой необходимо сделать небольшую разминку.

Нагрузку на глазную систему следует повышать постепенно, увеличивая сложность упражнений. Комплекс подбирается с учётом возраста детишек. Начинать стоит с простых движений – зажмуривания, моргания, выпячивания, движения глаз по кругу, вверх-вниз, вправо-влево, постепенно усложняя задание во всевозможных сочетаниях.

- Тренировку допускается проводить, когда угодно – во время учёбы, в начале, середине, конце урока, на перемене или прогулке.

- Глазная гимнастика для совсем маленьких проводится в игровой форме, с применением стишков, песен, потешек и т.д.

- Перед началом тренировки необходимо принять расслабленное положение, выпрямить шею и спину, голова должна быть неподвижной.

- Предметы, выбранные для тренировки, следует показывать медленно. Рисунок должен быть ярким и крупным, и располагаться чуть выше головы детей, а также соответствовать тематике урока. К примеру, при изучении насекомых ориентиром может служить фигурка разноцветной бабочки.

- Детки, имеющие плохое зрение, должны сидеть или стоять рядом с педагогом, другие располагаются чуть дальше.

### **Комплекс гимнастики для глаз для детей**

В современном мире очень трудно избежать вредного влияния окружающей среды на органы зрения, ведь дети уже с раннего детства приучаются ежедневно смотреть телевизор или играть на планшете. Именно поэтому тренировку необходимо начинать как можно раньше, уделяя простым упражнениям по несколько минут в день.

### **Для малышей 2-3 лет**

Зарядку с малышами 2-3 лет следует проводить эмоционально, включая игровые моменты.

Тренировка начинается с простых движений. Сложность упражнений должна увеличиваться постепенно и не провоцировать у малыша неприятных или болезненных ощущений. После того как он освоит простые задания, вводятся более сложные:

- Вначале взрослому рекомендуется самостоятельно помассажировать, размять и погладить глазки сына или дочери, сопровождая свои движения забавными стишками.

В возрасте 2-3 года кроха уже в состоянии повторить действия взрослого. Малыша усаживают рядом с собой и просят повторить быстрое движение взглядом влево-вправо, вверх-вниз, а также похлопать себя по векам пальцами. Ещё одно несложное упражнение – частое моргание, а также ведение взгляда по кругу. Такая разминка может проводиться несколько раз в день.

Для длительного занятия потребуется предварительно подготовить разноцветные фигуры (прямоугольник, овал, круг, треугольник) разных цветов и

размеров. Фигуры следует показывать поочередно. Взрослому необходимо водить пальцем по углам фигурки или по кругу, предложив малышу проследить за движением. Тренировку следует сопровождать весёлыми стишками или песнями, которые обязательно понравятся юному ученику.

### **Малышам 3-4 лет**

Проводить зарядку с 3-4-летними детишками следует, также начиная с простой разминки: движений глазными яблоками вверх-вниз, в стороны, после чего вводить более сложные упражнения:

Ребёнку предлагается зажмуриться, досчитать до 5, после чего широко открыть веки.

Руку вытянуть вперёд, сосредоточив взгляд на указательном пальце, медленно приблизить её к лицу, не отрывая взгляда, дотронуться до носа, после чего не спеша отдалить руку.

Ещё одна увлекательная игра – превращение в животных: малыши должны пофантазировать и изобразить котика, филина и т.п. В процесс необходимо включить органы зрения: глядеть по сторонам, щуриться, вращать глазными яблоками, выпячивать глаза.

Детишкам 4 лет можно предложить мысленно нарисовать глазками простую геометрическую фигуру, например, квадрат или кружок.

Рисование носом. Ученики пробуют нарисовать фигурку, картинку или игрушку в воздухе, обводя её носом.

### **Для детей 5-7 лет**

Для детей дошкольного возраста рекомендовано выполнять следующие упражнения:

«Далеко-близко». Малыш встаёт возле окна, поочередно рассматривая близко расположенный предмет, после чего переводит взгляд на объект, находящийся вдали. Занятие повторяют 7 раз.

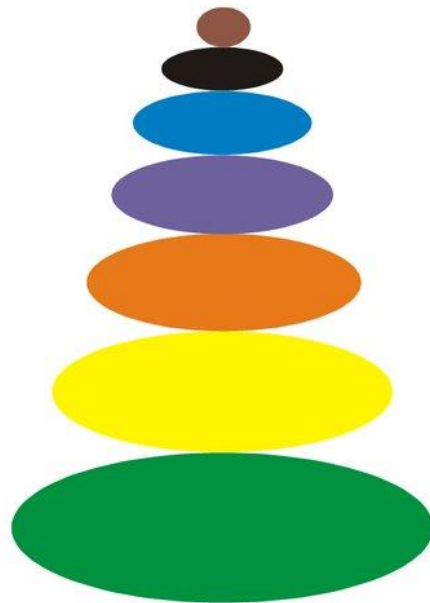
Дошкольнику предлагается мысленно представить цифру 8 и нарисовать её взглядом. При затруднении используется рисунок цифры. Восемёрку можно положить на бок, в виде знака бесконечности. Повторить 7 раз.

«Крестики-нолики». Взгляд помещают в левый верхний угол помещения, после чего переводят на правый нижний. Затем с правого верхнего смотрят на левый нижний, после этого совершают движение глазными яблоками по кругу. Данный комплекс выполняют несколько раз.

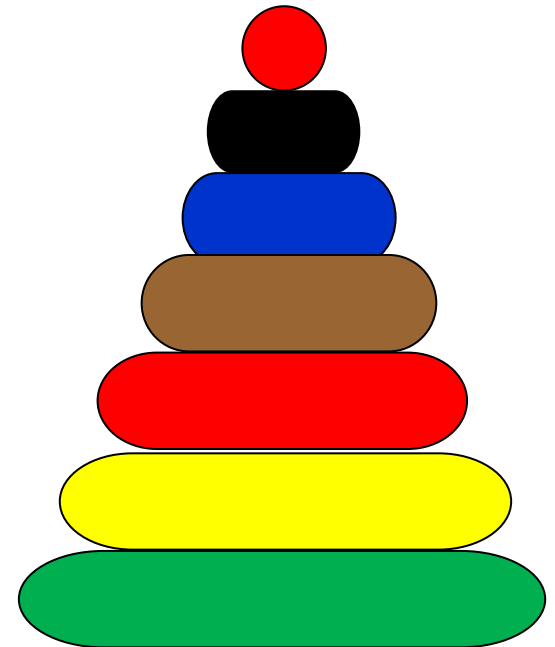
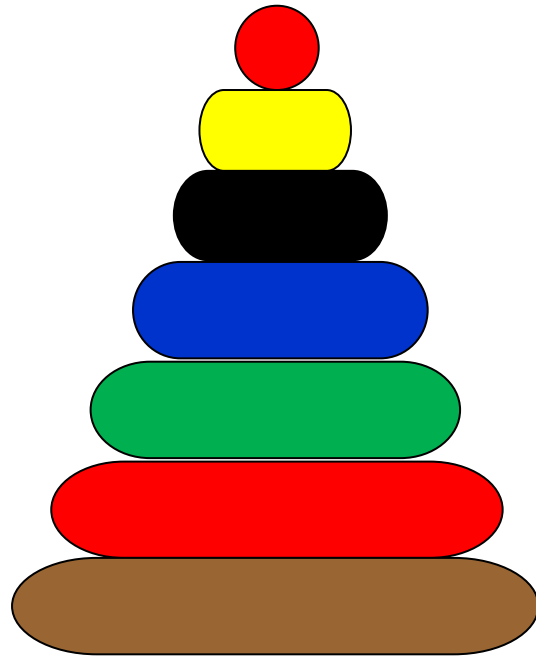
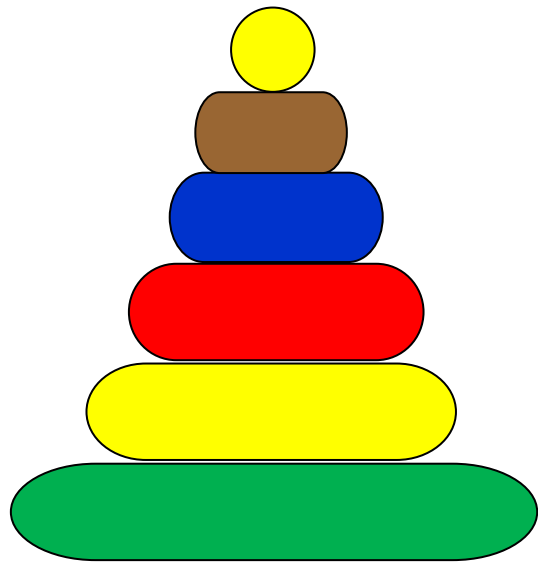
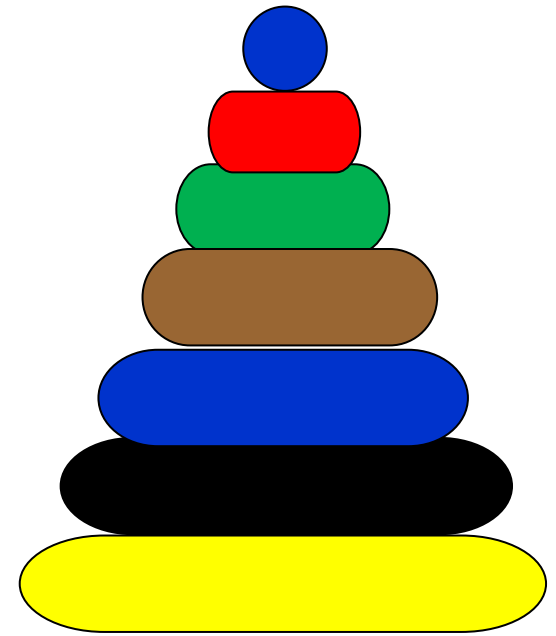
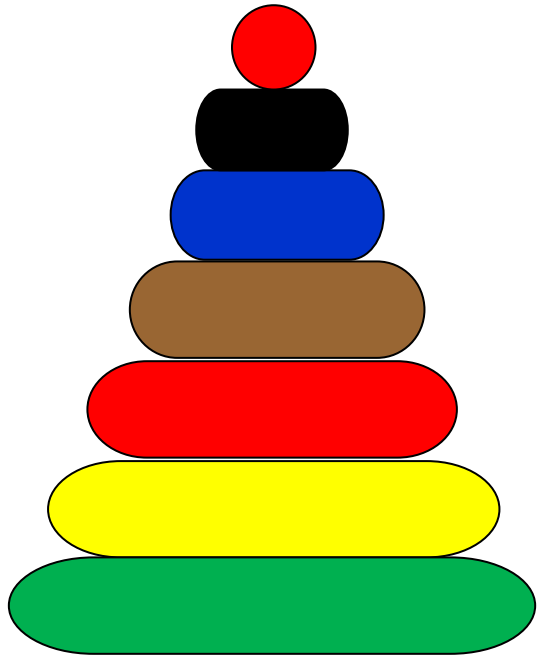
Движение по циферблату. Детки останавливают взгляд на каждой цифре настенных часов по 1-2 секунде. Повторить против часовой стрелки.

Отдохнуть глазам поможет закрытие век на 15 секунд. Открыв глазки, быстро поморгать, досчитав до 5. После двухсекундного перерыва повторяют ещё несколько раз.

# Бумажные офтальмотренажеры:

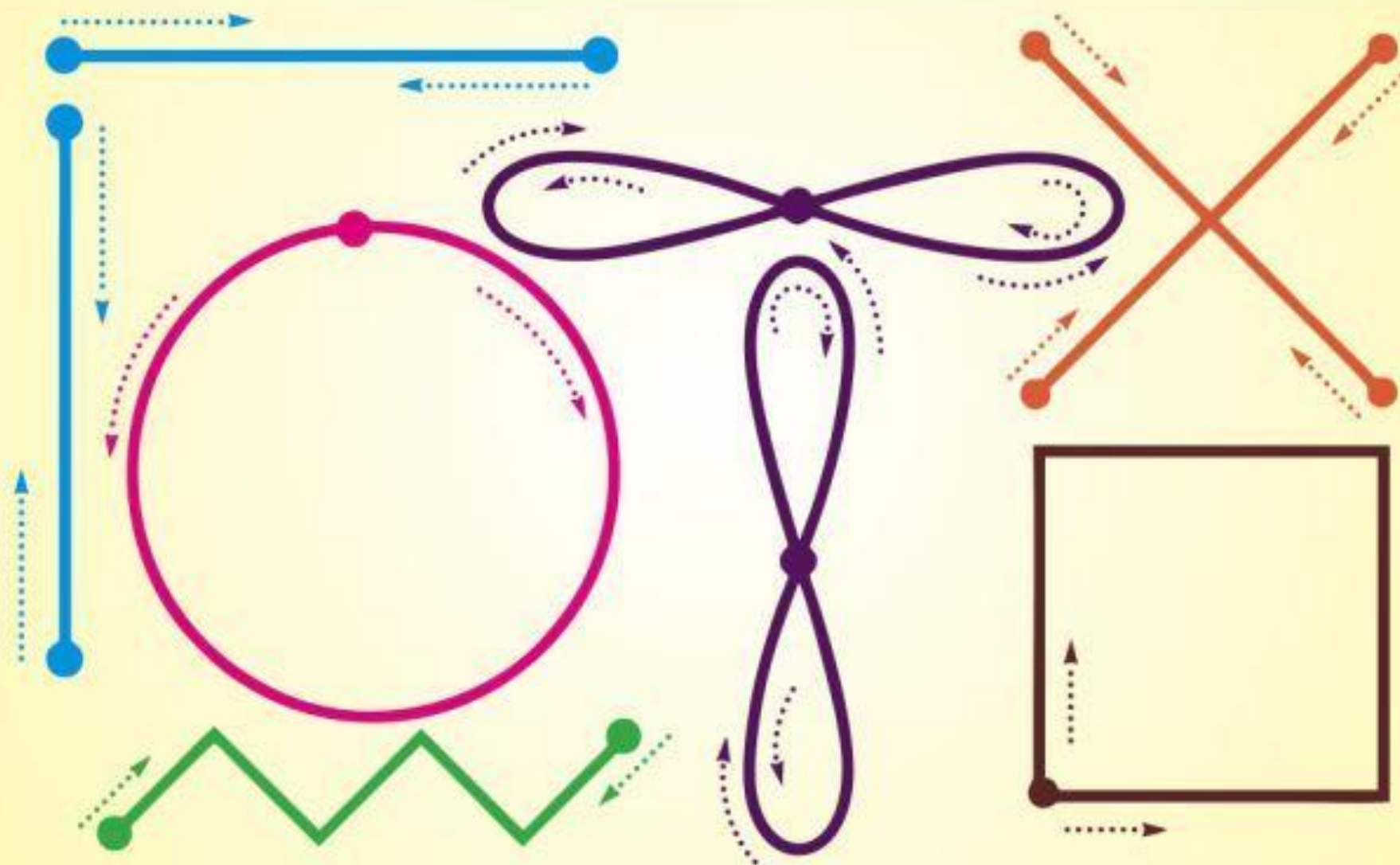


- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

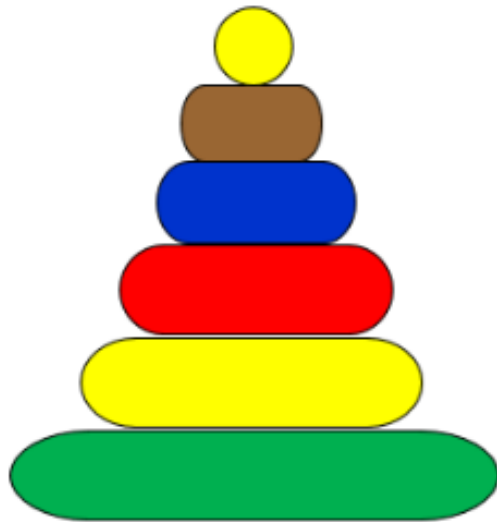
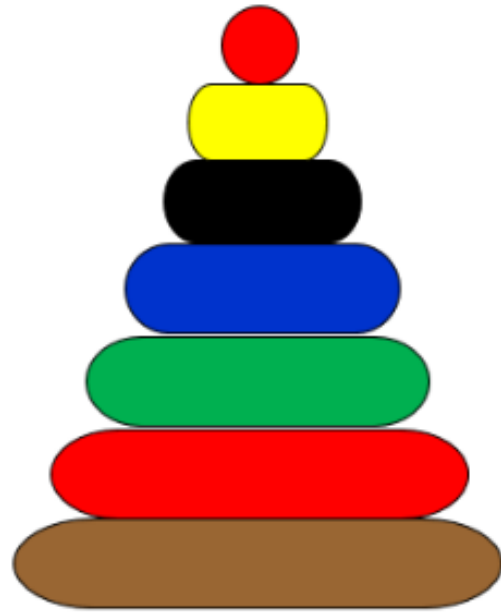




# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРИТЬ 10-15 РАЗ



# «Гимнастика для глаз»

