

Гимнастика для глаз

Близорукость в детском возрасте, помимо наследственных факторов и врожденных патологий, развивается как вариант адаптации глаз к чрезмерной зрительной нагрузке. Функциональные изменения переходят в структурные, позволяя без напряжения видеть те предметы, которые находятся на близком расстоянии от глаз, а вот способность четко видеть отдаленные предметы постепенно ухудшается. Гимнастика для глаз для детей носит название офтальмологические паузы и является одним из приемов оздоровления. Гимнастика полезна не только для детей с проблемами зрения – упражнения помогают снять напряжение, укрепить глазные мышцы и усилить кровообращение глаз. Специальных условий для их проведения не требуется.

Голова ребенка должна быть неподвижна. Такое положение легче сохранять в сидячем положении. Поочередно поднимать и опускать глазки, затем смотреть в правую, а потом в левую сторону повтор 3 раза;

Зажмуриться и быть в таком положении 10 секунд;

Нарисовать глазами воображаемый круг, сначала в одну, потом во вторую сторону;

Нарисовать глазами воображаемый квадрат, и перемещать взгляд внутри него от по диагоналям;

Нарисовать носом в воздухе какую-нибудь фигуру (цифру, букву);

Закрыть глазки и свести их к носу, представить, что нос начинает расти и вытягиваться как у Буратино (около 8 секунд), затем представить, как нос обратно уменьшается (около 8 секунд), открыть глазки;

Покорчить рожицы (попросить ребенка изобразить какое-нибудь животное).

Кошка

Вот окошко распахнулось (разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз (идут по кошачьи)

Посмотрела кошка вверх (поднимают глаза вверх)

Посмотрела кошка вниз (опускают глаза вниз)

Вот налево повернулась (смотрят глазами влево)

Проводила взглядом мух (проводят глазами слева направо)

Глаза вправо отвела

Посмотрела на кота (смотрят глазами вправо)

И потом взглянула прямо (смотрят прямо)

И закрыла их руками (закрывают их руками).

Стрекоза

Вот какая стрекоза - как горошины глаза (пальцами делают очки)

Влево - вправо, назад - вперед (водят глазами вправо-влево)

Ну, совсем как вертолет (делают круговые движения глазами)

Мы летаем высоко (смотрят вверх)

Мы летаем низко (смотрят вниз)

Мы летаем далеко (смотрят вперед)

Мы летаем близко (смотрят вниз).

Бабочка

Спал цветок

(закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)

И вдруг проснулся,

(поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

(руки поднять вверх (вдох); посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся,

(руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

Круг

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний.

Покорчим мордочки

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-Ягу, бульдога, волка, тигра, мартышку и т. д.)

Раскрашивание

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

Буратино

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.

Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, их носик начинает расти, они продолжаю с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Часик

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?



1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?
2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.
3. Управляем мухой молча (направление задаёт воспитатель движениями рук)