

Гимнастика для глаз



Подготовила: воспитатель ГБОУ
школа N887
Петрова Е.В.

Гимнастика для глаз

- Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка;
- с предметами;
- по зрительным тренажерам;
- комплексы по словесным инструкциям.



Гимнастика для глаз

- **Расслабление.**

Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие – либо приятные моменты жизни.

- **Круговые движения.**

Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.

- **Движения по прямым линиям.**

Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо – налево, и по вертикали: вверх – вниз.

- **Моргание.**

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки.

- **Диагонали.**

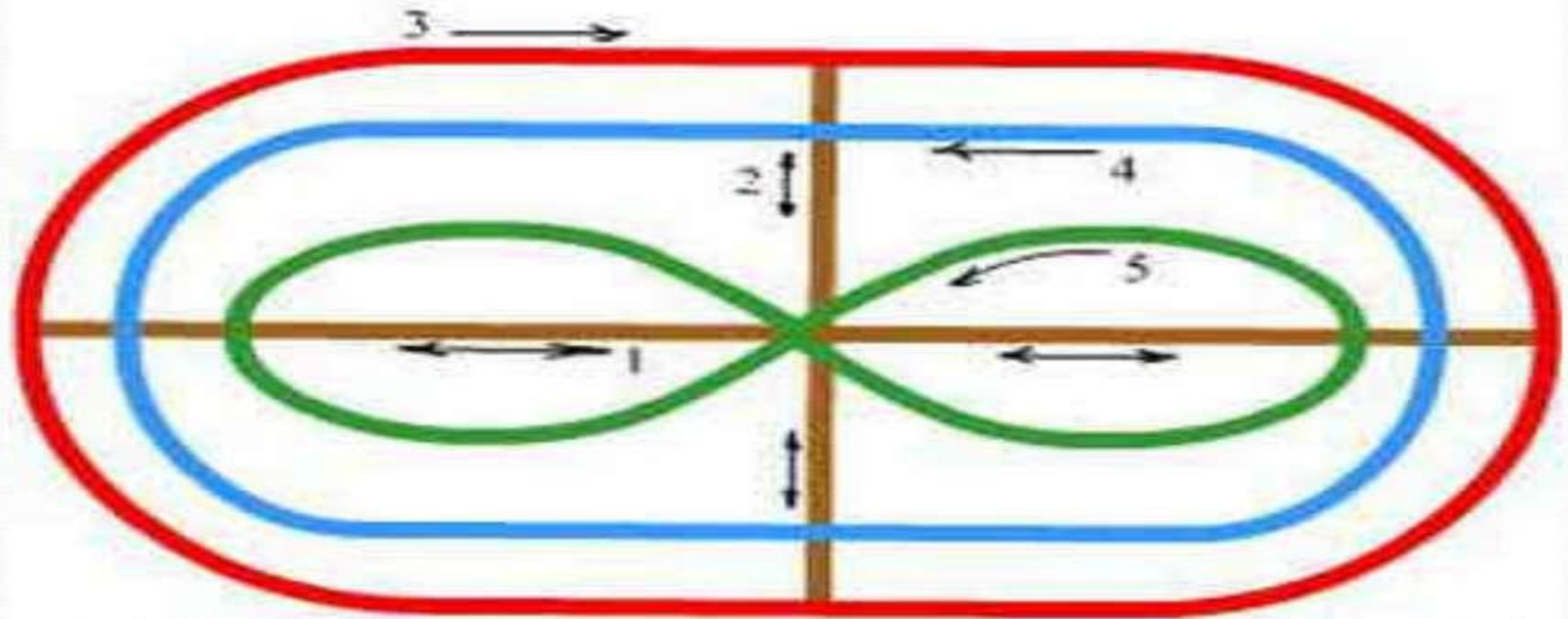
Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.



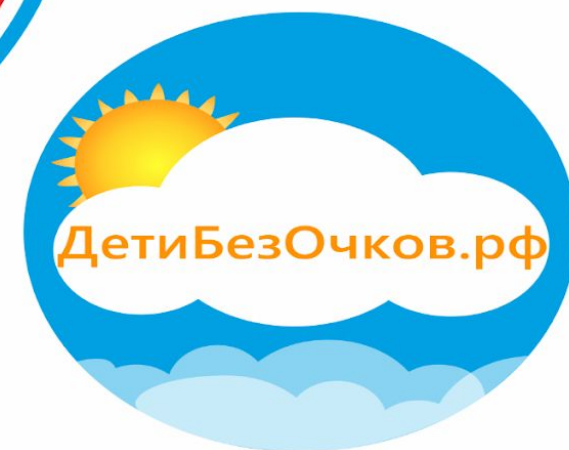
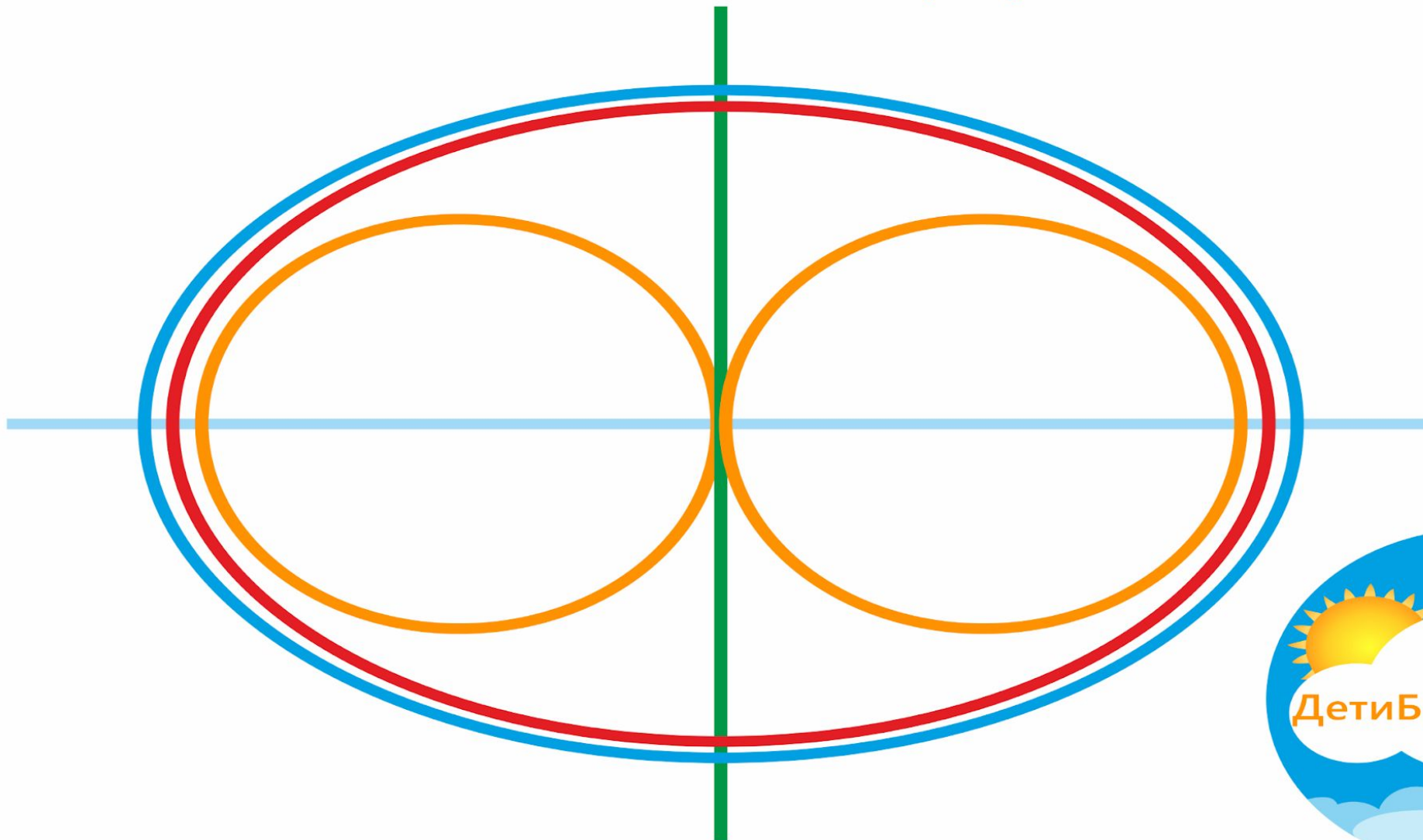
Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.

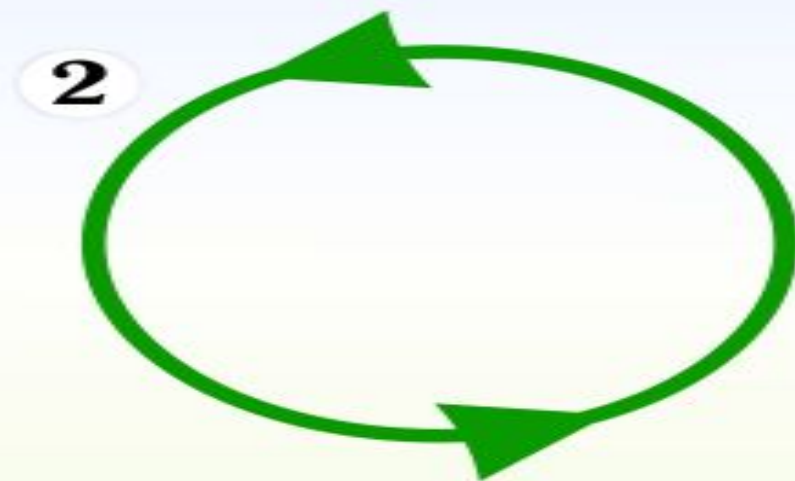
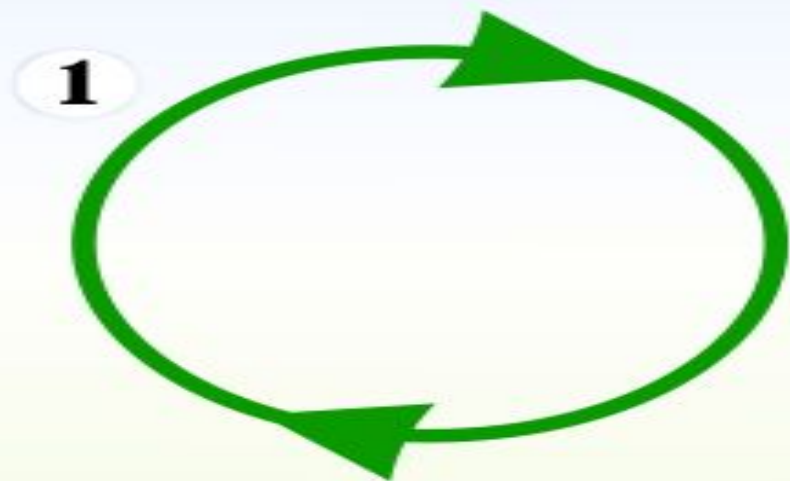
***Задание.** Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.*



Гимнастика для глаз



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ 4-5 РАЗ!

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

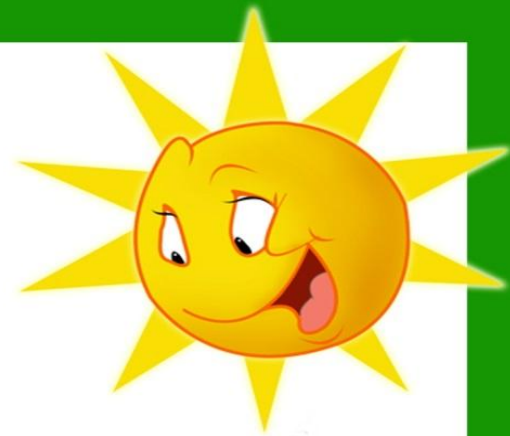
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!
Глазками моргает.

(моргают глазками)
Глазки закрывает,

(глазки закрывают)
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещаям взгляд
вправо – влево)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрим вверх – вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, глядя век
указательным пальцем)



Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(отводя взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(отводя взгляд вправо)





Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





**Польза данных упражнений
гимнастики для глаз для
детей будет ощутима
только при
систематическом их
выполнении, то есть через
20 минут занятий для детей
3-5 лет и через 30 минут
для детей 6-9 лет
ежедневно.**