


**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ,  
КАК РАЗНОВИДНОСТЬ  
ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ.**

**Понявина Т.В.  
Белянская И.Г.**



Гимнастика — один из самых древних и, одновременно, эффективных способов поддержания здоровья и сохранения хорошей физической формы...

Зрительная гимнастика — это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективно влияет на состояние органа зрения, в случае её регулярного проведения.



**Цель гимнастики для глаз** состоит в том, чтобы включить в работу бездействующие глазные мышцы и ослабить напряжение тех, на которые приходится основная нагрузка.

### **Задачи:**

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.



# ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА НЕСКОЛЬКО ГРУПП УПРАЖНЕНИЙ.

## ▣ 1. Упражнения для глазодвигательных мышц.

Эти упражнения тренируют глазодвигательные мышцы, улучшают кровоснабжение глаз, снимают напряжение. На их проведение отводятся 3 минуты.

## ▣ 2. Упражнения для снятия напряжения и утомления с глаз.

Эти упражнения должны быть обязательно включены в занятия, поскольку самая

главная причина ухудшения зрения – это перенапряжение глаз. Выполнять их надо как можно чаще. Времени занимают не много (1–2 мин.).

## ▣ 3. Упражнения для тренировки аккомодации цилиарной мышцы по принципу близко – далеко.

## ▣ 4. Другие полезные упражнения



## Виды гимнастик

- С использованием художественного слова
- С предметами
- Без атрибутов
- С использованием специальных полей
- С использованием ИКТ



## 1. Упражнения для глазодвигательных мышц.

# МОСТИК

- 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.*
- Заниматься вновь начнем.
- *Глазами смотрят вверх, вниз.*



## СТРЕКОЗА

Частое моргание. Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение.

- Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.
- 
- Раскрой глаза спокойно, широко.
- Моргать начинай свободно, легко.
- Без остановки и часто моргаем:
- Взмах тонких крылышек изображаем.



### *3. Упражнения для тренировки аккомодации цилиарной мышцы по принципу близко – далеко.*

## Марка

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Марку на нашем оконном стекле  
Рассмотрим очень внимательно.  
Находим объект за окном вдалеке,  
Пытаясь разглядеть его старательно.  
И снова взгляд на марку переводим,  
Детали мелкие находим, –  
И опять на далекий объект...  
И получаем прекрасный эффект:  
Я четко вижу далеко!  
Все очень просто и легко!





# Гимнастика для глаз с использованием специальных полей

