

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз — это тренировочная основа профилактических действий для мышц органов зрения. Развитие мышц глаз позволит в дальнейшем ребенку не иметь проблем со зрением и усталостью глаз. Вся комплексная программа для глаз предназначена для:

- *нормализации нервной системы;*
- *улучшения работы мозга;*
- *снятия нагрузки на зрительный нерв;*
- *с целью профилактики падения зрения.*

Упражнения и гимнастику для глаз можно начинать выполнять детям с 2-3 лет и старше. Это наилучший вариант для профилактики заболеваний зрительного анализатора.

Перед тем как подобрать нужную методику для глаз, необходимо проконсультироваться у офтальмолога и выбрать более правильный вариант. Если противопоказания отсутствуют, можно начать выполнять с ребенком простые, несложные упражнения.

Полезную гимнастику для глаз следует выполнять каждый день, постепенно увеличивая и усложняя нагрузки. Гимнастика для глаз ребенка должна проводиться по 3-5 минут два раза в день. Чтобы ребенок не забывал и выполнял упражнения правильно, комплекс упражнений лучше всего выполнять с родителями. Выполнять гимнастику для глаз можно путем чередования умственной и физической нагрузки, с четким контролем нахождения ребенка перед монитором компьютера, что является отрицательным фактором, негативно влияющим на глазное здоровье.

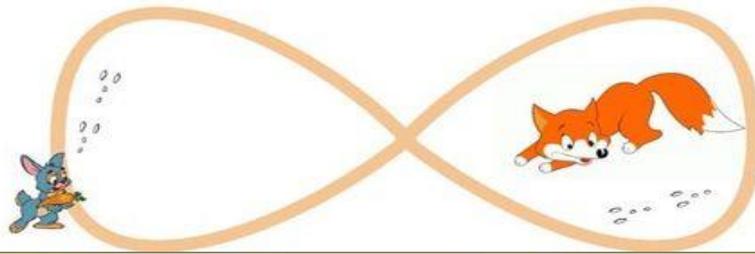
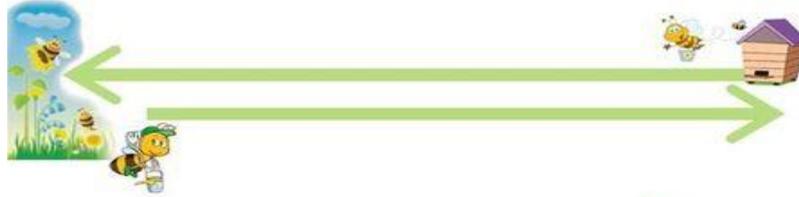
Гимнастику для глаз можно проводить по разному:

- в стихотворной форме
- используя ориентиры(картинки на стене, расположенные в определенном порядке)
- проговаривая движение для глаз в определенной последовательности

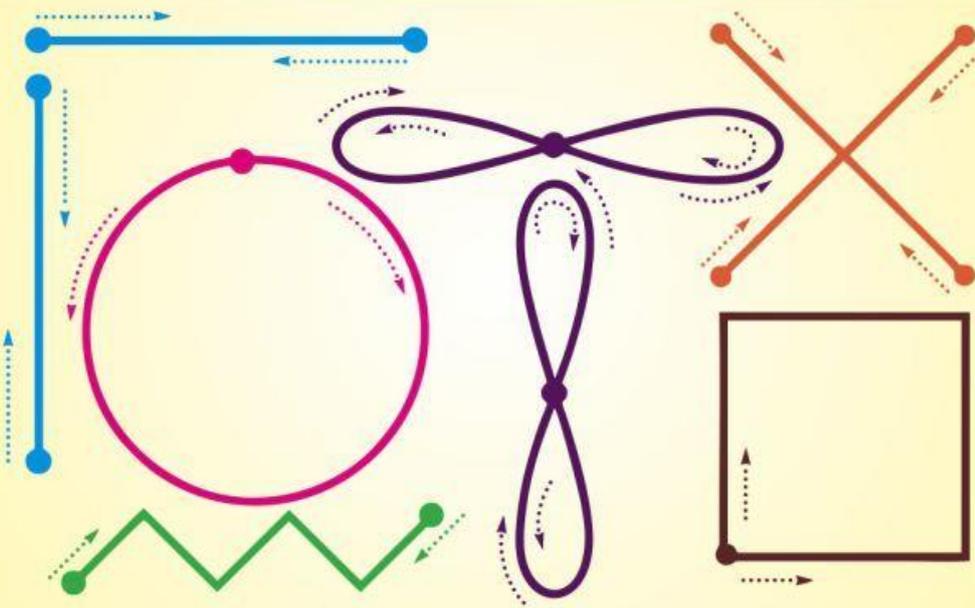
Ниже, Вашему вниманию представлены несколько способов проведения гимнастики для глаз.

№1.

Данная гимнастика выполняется по изображенным линиям. Между выполнением каждого упражнения, надо делать небольшие перерывы, закрывая глаза ладонями на несколько секунд

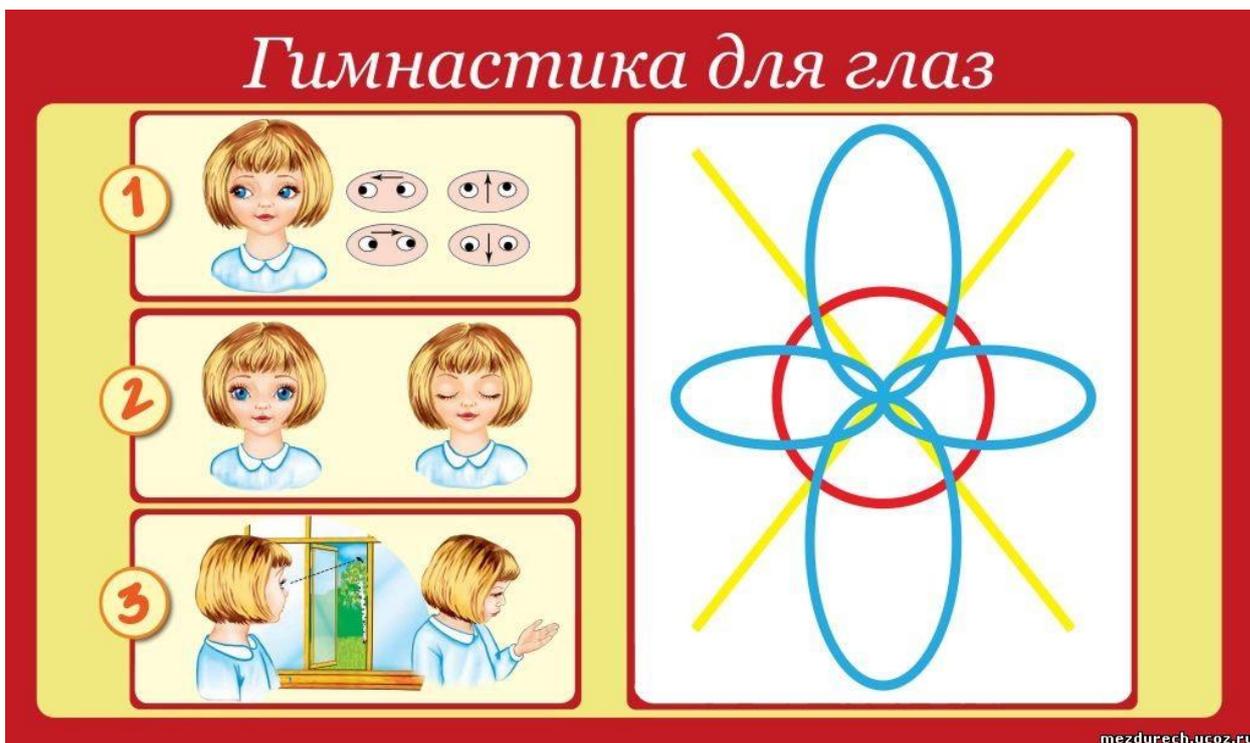


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРИТЬ 10-15 РАЗ

Гимнастика для глаз



mezdurech.ucoz.ru

№2

Гимнастика в стихах. Упражнения выполняются по тексту стихотворения



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)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И нимательно гляжу.

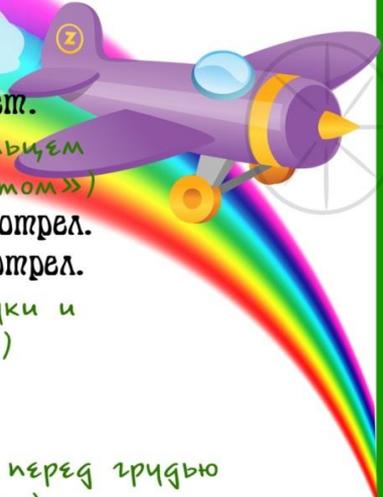
(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



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.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)





Буратино



Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.
(смотрим вверх)
Капай, капель не жалей.
(смотрим вниз)
Только нас не замочи.
(делаем круговые
движения глазами)
Зря в окошко не стучи.



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)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,

(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)





Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Заяц

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

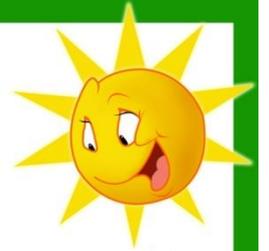
(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



№3

В данной гимнастике можно использовать картинки ориентиры на стене, а можно просто проговаривать направления движения взгляда

