

Гимнастика для глаз

Дорогие родители!



В связи, со сложившейся ситуацией в мире, с пандемией коронавируса, дети и взрослые перешли на дистанционную работу, учёбу с использованием телефона, компьютера, планшета. На сегодняшний день это неизбежная необходимость. Все это негативно может сказаться на нашем здоровье, особенно оказывают нагрузку на зрительный аппарат. Поэтому необходима профилактика органов зрения.

Гимнастика глаз (или зрительная гимнастика) является хорошим профилактическим средством для сохранения зрения.

Главное значение зрительной гимнастики – тренировка мышц глаз, профилактика нарушений зрения детей. Главное не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом, чтобы в будущем не было проблем со здоровьем.

Упражнения зрительной гимнастики:

- снижают утомляемость глаз
- укрепляют глазные мышцы
- снимают напряжение
- предотвращают возникновение нарушений зрения
- положительно влияют на общую работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Время: упражнения выполняются 2-4 минут около трех раз в день. Выполнять упражнения, нужно и, в промежутках между просмотром телевизора, работы или игры с компьютером, телефоном.

Правило: при выполнении заданий голова неподвижна (если не указано иначе).

Предлагаю, вашему вниманию, некоторые упражнения зрительной гимнастики с речевым сопровождением.

Гимнастика для глаз дома: упражнения для проведения с детьми

Если у ребенка уже выявлены нарушения зрения, зрительная гимнастика поможет решить эту проблему. Задача родителей — выучить с ребенком

простые упражнения для улучшения зрения и регулярно напоминать ей выполнять гимнастику для глаз.

Чтобы поощрить ребенка и вызвать у нее интерес к зрительной гимнастике, рекомендуем родителям выполнять упражнения для глаз вместе с ней.

Предлагаем несколько простых упражнений, которые удобно выполнять с ребенком дома.

- Подвесьте разноцветные картонные кружочки разных размеров в углах комнаты под потолком.

- Предложите ребенку посмотреть на левый круг несколько секунд, затем — на правый, а затем закрыть глаза на 10 сек. Выполните с ребенком это упражнение 3-5 раз. Предложите ребенку в течение 10 с попеременно закрывать и открывать глаза для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко.

- Сядьте напротив ребенка и поставьте руки под подбородок, чтобы избежать движений головы. Предложите ребенку сделать то же самое. Затем выполняйте упражнение вместе. Следует поднять глаза и посмотреть вверх, затем — вниз по 4 раза, перерыв 10 с; затем — вправо, влево 4 раза, перерыв 10 сек.

- Разместите на потолке рисунок в виде змейки, спирали или цветной шахматной доски. Предложите ребенку «пройти путь» глазами: от начала молнии до ее конца, от начала спирали до центра, по кубикам определенного цвета, который вы зададите.

- Предложите ребенку представить перед собой квадрат и «обвести» его глазами по периметру по часовой стрелке и против нее, а затем провести воображаемые линии по диагонали — с левого верхнего угла в правый нижний и из левого нижнего угла в правый верхний.

- Поиграйте с ребенком «в мишку». Ребенок должен стоять расслабленно и переступать с одной ноги на другую, отрывая пятки от пола, и слегка покачаться, как мишка. Взгляд при этом необходимо сосредоточить четко перед собой — в направлении носа — и не переводить его на один из предметов, которые попадают в поле зрения. Во время выполнения упражнения можно моргать. Упражнение следует выполнять в течение 2-3 минут.

- Предложите ребенку закрыть глаза, накрыть их ладонями и представить перед собой черное поле. Поэтому «нарисовать» носом маленькую букву «о». Внутри нее — еще меньше, а внутри этой — еще меньшую и т. д., пока не получится точка. По завершении упражнения ребенок должен в течение 30 сек поморгать глазами.

- Отыщите за окном очень удаленный объект. Предложите ребенку посмотреть через окно на него и внимательно рассматривать в течение 10 с, затем перевести взгляд на объект, что находится в комнате. Повторить упражнение следует 3-4 раза.

• Предложите ребенку протянуть перед собой правую руку. Затем медленно водить указательным пальцем вправо–влево, вверх–вниз и взглядом следить за ним.

Полезу приведенных упражнений зрительной гимнастики будет ощутимой только при условии систематического их выполнения. Эти упражнения нужно выполнять ежедневно в течение 10-15 минут. в любое время после зрительной деятельности.

Одной из основных причин ухудшения зрения у детей является чрезмерное использование компьютера и гаджетов.

Упражнение 1.

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.

Упражнение 2. «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.
правому.

Взглядом проводят «муху» от левого плеча к

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

Дети приседают.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

Смотрят прямо.

И закрыла их руками.

Закрывают глаза руками.

Упражнение 3. Мой щенок»

Я щенка нарисовал, милого, смешного. (рисует глазами большой круг)
В целом мире не найти друга мне такого! (малый круг)
Он протягивает лапу (по траектории восьмерка).
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа (смотрим глазами вправо).
Слева луг цветет веселый (посмотрим глазами налево,
Убегает вдаль река (посмотрим вниз).
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам (поднимем глаза вверх).

Упражнение 4. «Ослик».

(совершаем движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняем круговые движения глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Закрываем глаза.)

Упражнение 5. «Хомка»

(Выполняем движения глазами в соответствии с текстом)

Хомка - хомка хомячок ,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Прыг! и в норочку бегом!

Упражнение 6. «Тренировка»

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд вверх.
Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.*



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)





Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мяжку, 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.

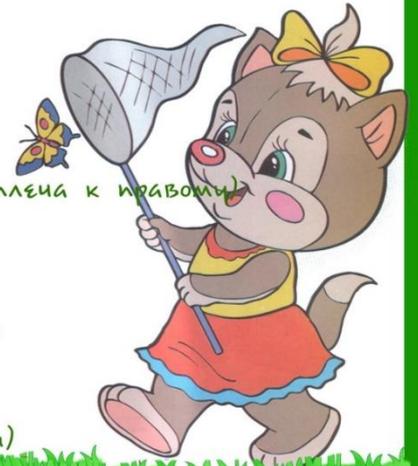
(смотрят вправо)

А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



ПОНЕДЕЛЬНИК



- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

ВТОРНИК



- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*

СРЕДА



- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)*

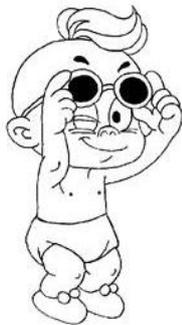
ЧЕТВЕРГ

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.



*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)*

ПЯТНИЦА



- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

СУББОТА

- Хотя в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.



Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

ВОСКРЕСЕНЬЕ



- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

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)

Берегите здоровье свое и своих детей!