

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Рекомендации офтальмологов

Телевизоры, компьютерные игры способствуют переутомлению зрительного анализатора. При длительной работе на компьютере часто возникают покраснение глаз, слезотечение, ухудшается зрение, утомляемость.

Для устранения или уменьшения болезненных проявлений рекомендуется:

Экран дисплея расположить выше уровня глаз. Освещение в помещении должно быть на уровне освещения экрана.

Через каждые 20-30 мин работы проводить короткую физкультурную паузу.

1. движения глазами в разные стороны, 3-5 раз;
2. потягивание, 2-3 раза;
3. большие повороты головы и всего корпуса;
4. малые повороты (только головы);
5. попеременно зажмуриваться и широко открывать глаза (по 3 с), 5-6 повторений.

Филин

На счет 1-4 закрывать глаза, на счет 5-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль (4-5 раз).

Метелки

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1-5 (4-5 раз). Можно сопровождать моргание проговариваем текста:

Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.

Жмурки

На столе стоят маленькие игрушки. Дети зажмуриваются на счет 1-4.

За это время нужно изменить расположение предметов.

Открыв глаза, ребенок пытается определить произошедшие изменения (4-5 раз).

Далеко — близко

Ребенок смотрит в окно. Взрослый называет вначале предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды — близко расположенный. Ребенок должен быстро отыскать предметы, которые назвал взрослый (6-8 раз).

Поймай зайку

Взрослый включает фонарики и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Ребенок, поймав глазами «зайчика», сопровождают его не поворачивая головы (45 секунд).

Буратино»

Предложить ребенку закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Ребенок должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Гимнастика для глаз в стихах «Дни недели»

Понедельник

В понедельник в детский сад Прискакали зайчики.	<i>(Прыжки на двух ногах)</i>
Полюбили крепко их Девочки и мальчики.	<i>(Обхватить себя руками)</i>
Пригласили их плясать Дружно ножки выставляют	<i>(По очереди выставляют вперёд ножки)</i>
Присядь вправо,	<i>(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)</i>
Присядь влево,	<i>(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)</i>
А затем кружись ты смело.	<i>(Покружиться)</i>
И ладошки у ребят, Словно листики шуршат.	<i>(Ладошки рук потереть друг об дружку).</i>

Вторник

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий,	<i>(Взмахи руками вверх, вниз)</i>
По болоту он шагал	<i>(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)</i>
Рыб, лягушек доставал, Наклонялся, выпрямлялся,	<i>(Наклоны вперёд, руки отвести назад)</i>
Вдаль смотрел на край болота	<i>(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)</i>
И на нос. Ой, где он? Вот он!	<i>(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)</i>
Аист полетел домой,	<i>(Взмахи руками вверх, вниз)</i>
Машем мы ему рукой.	<i>(Машут рукой или одновременно двумя)</i>

Среда

В среду слон к нам приходил, Топать ножками учил,	<i>(Ходьба на месте)</i>
И наклоны выполнять,	<i>(Наклоны вперёд)</i>
И на цыпочках стоять.	<i>(Поднимаемся на носочки)</i>
Мы покрутим головой Словно хоботом с тобой.	<i>(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)</i>
В прятки поиграем Глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём слона искать. Пять, четыре, три, два, один, Слон уходит в магазин.	<i>(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)</i>

Четверг

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка,	<i>(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)</i>
Показала хвостик рыжий Такой мягкий и пушистый.	<i>(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараюсь посмотреть как можно дальше назад)</i>
Посидели, постояли,	<i>(Приседания)</i>

Притаились как лиса,	
Мышку в норке поискали	<i>(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)</i>
Вот такие чудеса!	<i>(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).</i>

Пятница

Мишка в пятницу пришёл,	<i>(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)</i>
Он в лесу медок нашёл,	<i>(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)</i>
На высокой ёлке, Где колкие иголки.	<i>(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)</i>
Мы у пчёл медку попросим	<i>(Встряхнуть кисти рук)</i>
На дворе настала осень,	<i>(Потянуться)</i>
Скоро мишка ляжет спать,	<i>(Медленно приседают)</i>
Будет лапу он сосать.	<i>(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)</i>
Пчёлы дали мёду, Целую колоду.	<i>(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)</i>

Суббота

Мы в субботу пригласили	<i>(Взмахи руками к себе)</i>
Шустрых белок на обед.	<i>(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)</i>
Щей капустных наварили,	<i>(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)</i>
Наготовили котлет.	<i>(Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)</i>
Белки в гости прискакали,	<i>(Прыжки на месте)</i>
Посмотрели на столы ...	<i>(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)</i>
В лес обратно убежали	<i>(Бег на месте)</i>
За орешками они.	<i>(Постукивание кулаками друг об друга)</i>

Воскресенье

В воскресенье выходной, Мы идём гулять с тобой.	<i>(Ходьба на месте)</i>
Смотрим вправо	<i>(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)</i>
Смотрим влево,	<i>(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)</i>
Ничего не узнаём.	<i>(Развести руки в стороны и удивиться)</i>
Вот забор, а за забором,	<i>(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).</i>
Ходит лая грозный пёс,	<i>(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)</i>
Вот корова замычала, «Му-у-у»,	<i>(Наклоны туловища вперёд)</i>
Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у»,	<i>(Имитация движущегося поезда на месте)</i>
А лошадка бьет копытцем, Предлагает прокатиться.	<i>(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)</i>
Мы на этой карусели Прокатиться захотели.	<i>(Произвольные круговые движения руками).</i>

Упражнения, способствующие снятию напряжения с глаз
и укреплению глазных мышц.

