В соответствии с ФГОС

Зрительная гимнастика

Для детей

2-7 лет

Зрительная гимнастика для детей.

Чтобы избежать утомления детей на занятиях или при выполнении домашнего задания, повысить их работоспособность, педагогам и родителям необходимо предусмотреть чередование зрительной и тактильной работы со слуховым восприятием.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми имеющие нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня по 3-5 мин. Обязательно следует предусмотреть физкультпаузу со зрительной и пальчиковой гимнастикой.

При использовании разных видов гимнастики: зрительной, пальчиковой, двигательной – организм включает в работу дополнительные «динамические резервы» **ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.** Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек. Педагогам необходимо отмечать старание, желание и результаты работы детей.

Зрительная гимнастика - это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми. Используя упражнения зрительной гимнастики, мы обучаем детей хорошему видению.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

НА УКРЕПЛЕНИЕ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

1. «Горизонтали».

Производить движения глаз из стороны в сторону, следить за пальцем.

• Для детей младшей группы - 5 раз;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 10 раз;
• подготовительной группы - 10-12 раз.

2. «Вертикали».

Производить движения глаз вверх-вниз, следить за пальцем.

• Для детей младшей группы - 5 раз;
• средней группы - 6-7 раз;
• старшей группы - 8-9 раз;
• подготовительной группы - 10 раз.

3. «Часы».

Производить движения глаз по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Следить за пальцем.

• Для детей младшей группы - не предназначено;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 6-8 раз;
• подготовительной группы - 8-10 раз.

4. «Пострелять глазами».

Производить движения глаз по диагонали.

• Для детей младшей группы - 3-4 раза;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 7-8 раз;
• подготовительной группы - 8-10 раз.

5. «Движение глаз».

Производить движения глаз по квадрату, «змейке», ломаной линии.

• Для детей младшей группы - 5 раз;
• средней группы - 6-7 раз;
• старшей группы - 7-8 раз;
• подготовительной группы - 8-12 раз.

Для этого упражнения на стене размещают большой квадрат («змейку», ломаную линию).

6. «Круги в темноте».

Закрыв глаза, выполнять круговые движения глазными яблоками, каждые 3-5 с меняя направление вращения глаз.

• Для детей младшей группы - не предназначено;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 6-7 раз;
• подготовительной группы - 8-10 раз.

7. «Глаза закрыты».

Голова неподвижна. Выполнять с закрытыми глазами.

1 - Поднять глаза;
2 - опустить;
3 - повернуть вправо;
4 - повернуть влево.

• Для детей младшей группы - не предназначено;
• средней группы - 4-5 раз;
• старшей группы - 5-6 раз;

• подготовительной группы - 6-8 раз.

8. «Жмурки».

Плотно закрыть, затем широко открыть глаза.

• Для детей младшей группы - *3-4* раза;

• средней группы - 4-5 раз;

• старшей группы - 5-6 раз;

• подготовительной группы - 5-6 раз с интервалом 20-30 с.

Полезно для детей с нарушением зрения ежедневное выполнение зрительной гимнастики на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости.

Упражнения № 6,7 выполняются с осторожностью, не напрягая сильно веки, не причиняя вреда глазному яблоку. Упражнения должны быть приятными для детей, «ласкающими» глаз.

Дети при выполнении «приятных» упражнений должны полюбить свои глаза. Самомассажу детей нужно учить постепенно, сначала необходимо освоить на куклах движения пальцев.

Зрительная гимнастика на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости

1. «Полюби свои глазки».

Производить круговые поглаживания закрытых глаз (век); начало движения - от внутреннего угла глаза по верхнему веку, подушечками двух, затем трех пальцев.

• Для детей младшей группы - 5-6 с;

• средней группы - 6-7 с;

• старшей группы - 7-10 с;

• подготовительной группы - 10-12 с.

2. «Жмурки».

Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, открыть широко глаза на 3-5 с.

• Для детей младшей группы - 2-3 раза;

• средней группы - 3-4 раз;

• старшей группы - 5-6 раз;

• подготовительной группы - 6-8 раз.

3. «Моргалки».

Быстро моргать глазами, закрыть глаза, спокойно считать. Затем опять моргать.

• Для детей младшей группы - моргать и считать до 5 раз;

• средней группы - до 6-8 раз;

• старшей группы - до 10 раз;

• подготовительной группы - до 10 раз.

4. «Трогаем пушинки».

Глаза закрыты. Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 с снять пальцы. Не допускать сильных надавливаний.

• Для детей младшей группы - 1-2 раза;

• средней группы - 2 раза;

• старшей группы - 2-3 раза;

• подготовительной группы - 3-4 раза.

5. «Расслабление».

Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица.

• Для детей младшей группы - 5-6 с;

• средней группы - 6-7 с;

• старшей группы - 10-12 с;

• подготовительной группы- 12-15 с.

6. «Массаж».

Закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа. Затем посидеть с закрытыми глазами.

• Для детей младшей группы - 5 с;
• средней группы - 10 с;
• старшей группы - 15 с;
• подготовительной группы - 20 с.

Упражнения № 1, 4 выполнять с осторожностью, легко нажимая на верхнее веко.

Упражнения для снятия зрительного утомления

Продолжительность данных упражнений не должна превышать трех минут.

1. «Жмурки».

Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с.

• Для детей младшей группы - 2-3 раза;
• средней группы - 3-4 раза;
• старшей группы - 5-6 раз;
• подготовительной группы - 6-8 раз.

2. «Моргание».

Быстро моргать глазами в течение 30-60 с. Затем закрыть глаза, отдохнуть 5-10 с.

• Для детей младшей группы - 5-6 раз;
• средней группы - 6-8 раз;
• старшей группы - 10 раз;
• подготовительной группы - 10-15 раз.

3. «Слежение».

Поставить указательный палец правой вытянутой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3-5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая руку, приблизить палец к глазам (смотреть 3-5 с).

• Для детей младшей группы - 2-3 раза;
• средней группы - *3-4* раза;
• старшей группы - 4-5 раз;
• подготовительной группы - 5-6 раз.

4. «Горизонтали».

Отвести правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево, затем снова направо (при неподвижной голове), следить за пальцем.

• Для детей младшей группы - 3-4 раза;
• средней группы - 4-5 раз;
• старшей группы - 6-7 раз;
• подготовительной группы - 7-9 раз.

5. «Сигналы».

Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убран., снова смотреть на кончик носа 5-6 с.

• Для детей младшей группы - 4-5 раз;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 6-7 раз;
• подготовительной группы - 8-10 раз.

6. «Вертикали - горизонтали».

Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыть, отдохнуть 10-15 с.

• Для детей младшей группы - 4-5 раз;
• средней группы - 5-6 раз;
• старшей группы - 6-8 раз;
• подготовительной группы – 8-10 раз;

7. Смотреть вдаль.

3-5 с для любой возрастной группы. Глаза не напрягать, стараться увидеть как можно больше.

8. «Часы».

Производить круговые движения глазами по часовой стрелке, следуя взглядом за рукой (на-расстоянии вытянутой руки), следить при этом за кончиком пальца; сделать то же против часовой стрелки.

- Для детей младшей группы - 3-4 раза;
- средней группы - 3-4 раза;
- старшей группы - 5-7 раз;
- подготовительной группы - 7-8 раз.

9. «Горизонтали - вертикали».

Совершать движения глазами вправо, влево, вверх, вниз, голова неподвижна, веки закрыты.

- Для детей старшей группы - 5-6 раз;
- подготовительной группы - 6-8 раз.

Игры на развитие прослеживающей функции глаза

1. «Прокати шар в ворота».

Дети прокатывают разноцветные шары поочередно в ворота и называют цвет шара, прослеживают движение шара.

- Младшая группа - 2-3 раза (цвет шаров: красный, синий, желтый, зеленый);
- средняя группа - 3-4 раза (цвет шаров: красный, синий, желтый, зеленый, оранжевый, голубой);
- старшая и подготовительная группы - 3-4 раза (шары всех цветов радуги).

2. «Проследи за движением флажка».

Дети выполняют повороты глазных яблок с использованием тест-объекта «флажок». Цвет флажка дети выбирают сами, по желанию.

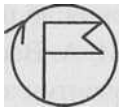
а) Флажок на разных уровнях перед ребенком.

Дети переводят взор по диагонали то на красный флажок, то на синий.

- Средняя группа - 1 мин;
- старшая и подготовительная группы - 1-2 мин.

б) Круговые движения флажком перед лицом ребенка, взор которого направлен на флажок.

• Младшая группа - 1 мин;
• средняя группа - 1 мин;
• старшая группа - 1-2 мин;
• подготовительная группа - 1-2 мин.



в) Перевод взора на флажки. Ребенок переводит взор то на красный флажок, то на синий.

- Младшая группа -1 мин;
- средняя группа - 1 мин;
- старшая группа - 1-2 мин;
- подготовительная группа-1-2 мин.

г) Приближая и отдаляя флажок от носа, дети следят за ним открытыми глазами, затем отдаляют флажок, отводят его вправо, взор переводят вправо; затем флажок отводят влево, взор переводят влево. Закрывают глаза и пытаются повторить движения глаз.

- Старшая группа - 1 мин;
- подготовительная группа - 1-2 мин.

3. «Обведи контур фигуры».

а) Дети обводят указкой контур объемной фигуры и прослеживают взором движение указки.

б) Дети обводят с помощью трафарета контур1ы фигур.

- Младшая группа - по внутренним трафаретам;
- средняя, старшая и подготовительная группы - по внутренним и внешним трафаретам.

4. «Проследи за движением машин» («Регулировщик»),

Педагог на разном расстоянии провозит машину, дети поочередно определяют, какой груз везет машина (кубики, мячи, куклы и т. д.).

- Младшая группа - 2-3 раза;
- средняя группа - 3-4 раза;
- старшая и подготовительная группы - 4-5 раз.

1. «Проследи, как летит бабочка».

Педагог вращает бабочку на разной высоте, дети следят за ее полетом.

- Младшая группа - 3-4 раза;
- средняя группа - 3-4 раза;
- старшая и подготовительная группы - 4-5 раз.

Эта игра полезна для детей со сходящимся косоглазием.

2. «Подбрось мяч и поймай».

Дети подбрасывают и ловят мячи.

- Младшая группа - 4-5 раз;
- средняя группа - 5-6 раз;
- старшая группа - 6-7 раз;
- подготовительная группа-7-10 раз.

3. «Проследи за огоньками».

Дети следят за тем, с какого цвета началось включение гирлянды и каким цветом закончилось (используются елочные гирлянды).

- Младшая группа - 2-3 раза;
- средняя группа - 2-3 раза;.
- старшая группа - 4-5 раз; >
- подготовительная группа -t 5-6 раз.

4. «Посмотри, как качается фонарик».

Педагог маятникообразно качает фбнарик, постепенно изменяя высоту, сначала снизу вверх, затем сверху вниз. Дети следят за перемещением качающегося фонарика.

- Младшая группа - 2-3 раза;
- средняя группа - 2-3 раза;
- старшая и подготовительная группы - 4-5 раз.

5. *Лабиринты разнообразные* (простые и сложные, с четко ограниченными границами и с условным ограничением проходов). Для младшей и средней групп в лабиринтах должны быть лишь один вход и один выход, обозначенные персонажами: на входе - заяц, на выходе - домик и т. д. Границы четко очерчены, лабиринты не должны содержать более трех тупиков. Лабиринты должны иметь либо прямоугольное, либо циклическое строение. Проходить лабиринт ребенок должен фломастером, чтобы видеть пройденный путь.

У детей старшей и подготовительной групп выходов может быть до 5, к части из которых есть реальный проход, а к другой части прохода нет. Границы могут быть очерчены лишь условно. Лабиринты не должны содержать более 10 тупиков. Это могут быть лабиринты, составленные внутри ярких и необычных по форме фигур.

6. Сбей кегли».

На определенном расстоянии устанавливают кегли. Дети мячом стараются их сбить.

• Для детей младшей группы устанавливают кегли на расстоянии 1-2 м (3-5 кеглей);

• средней группы - 2-2,5 м (2-3 кегли);

• старшей и подготовительной групп – 3-4 м (1-2 кегли).

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения

1. «Кольцеброс».

Дети набрасывают кольца на разном расстоянии. Сначала на близком расстоянии, затем постепенно расстояние увеличивается; кольца должны быть яркими, чтобы ребенок видел их четко.

• Младшая группа - 3-4 раза;

• средняя группа - 5-6 раз;

• старшая группа - 5-6 раз;

• подготовительная группа - 6-8 раз.

2Магнитные игры: «Ловись, рыбка!», «Посади бабочку на цветок такого же цвета».

• Для детей младшей группы - рыбки четырех цветов (красная, синяя, желтая, зеленая). Игра повторяется 3-4 раза;

• средней группы - рыбки красного, синего, желтого, зеленого, оранжевого, голубого цветов. Игра повторяется 3-4 раза;

• старшей и подготовительной групп - рыбки всех цветов радуги. Игра повторяется 3-4 раза.

(То же самое с цветом бабочек и цветка в игре «Посади бабочку на цветок такого же цвета».)

Для усложнения задания можно предложить детям удочки для ловли рыбок и бабочек с разной длиной нити (удочкой с короткой нитью легче ловить, чем с длинной).

3.*«Мяч в корзину».*

Дети собирают разбросанные мячи в корзину. Игра носит соревновательный характер. Каждому ребенку педагог предлагает собрать мячи одного цвета: одному - красного цвета, другому - синего и т. д.

• Младшая группа - 2-3 раза;

• средняя группа - 3-4 раза;

• старшая группа - 3-4 раза;

• подготовительная группа - 4-5 раз.

4«Подбрось мяч вверх и поймай его».

Эта игра полезна для детей со сходящимся косоглазием.

• Младшая группа - 2-3 раза;

• средняя группа - 3-4 раза;

• старшая группа - 4-5 раз;

• подготовительная группа - до 10 раз.

5. *«Сосчитай, сколько раз зажегся фонарик».*

Ребенок громко считает количество миганий фонарика.

• Младшая группа - до 5 раз;

• средняя группа - до 8 раз;

• старшая группа - до 10 раз;

• подготовительная группа - 10-15 раз.

6. *«Собери пирамидку».*

Дети выполняют сбор пирамидки в возрастающей и нисходящей последовательности.

- Младшая группа - 2-3 раза;
- средняя группа - 3^1 раза;
- старшая группа - 3-4 раза;
- подготовительная группа - 4 раза.

«Составить узор».

Дети составляют узор по образцу, затем по памяти.

- Младшая группа - несложные узоры;
- средняя группа - с усложнением - больше деталей в узоре, чем в младшей группе;
- средняя и подготовительная группы - более сложные, до 10 деталей в узоре.

7. *«Сложи картинку».*

Дети складывают разрезные картинки.

- Младшая группа - из двух-трех частей;
- средняя группа из четырех частей;
- старшая группа - шести частей;
- подготовительная группа - из шести и более частей.

8. *«Нарисуй фигуры по трафарету».*

- Для детей младшей группы предлагаются внутренние трафареты;
- средней группы - внутренние и простые внешние трафареты;
- старшей и подготовительной групп - внешние трафареты, но более сложные, чем в средней группе.

9. *«Найди предмет».*

Педагог предлагает найти спрятанный в группе предмет. Игра повторяется:

- для младшей группы 3-4 раза;
- средней группы - 4 раза;
- старшей группы - 4-5 раз;
- подготовительной группы - 5-6 раз".

10. *«Подбери пару».*

- Дети младшей группы подбирают пару среди 5 предметов;
- средней группы - 5-6 предметов;
- старшей и подготовительной группы - до 10 предметов.

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Упражнения для улучшение циркуляции крови в органе зрения

1. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 с; повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать глазами в течение 10-15 с, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7-10 с.
3. Сомкнуть веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массировать их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 с.
5. Прижать указательными пальцами брови и закрыть глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцами верхних век и лба; повторить 6-8 раз.

Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц

1. Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы; повторить 8-10 раз.

2. Медленно перевести взгляд вправо, влево и обратно; повторить 8-10 раз.

3. Медленно перевести йзгляд вправо, верх, затем влево, вниз и обратно; повторить 8-10 раз.

Сделать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях; повторить 4-6 раз. '

Упражнения по улучшению процесса аккомодации

1. Смотреть обоими глазами вперед в течение 2-3 с, затем перевести взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 с руку опустить; повторить 10-12 раз.

2. Обоими глазами смотреть 3-5 с на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приблизить его к носу, пока палец не начнет двоиться; повторить 6-8 раз.

3. В течение 3-5 с смотреть обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 с, а правую руку в это время сгибать и разгибать. То же самое сделать, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

4. *«Метка на стекле».* Находясь на 30-35 см от оконного стекла, приклеить к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм, затем вдали от линии взора, проходящего . через метку, наметить за окном какой-нибудь объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2-3 с, затем перевести взор на намеченный объект на 1-2 с, после чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренироваться по 5 минут, а в остальные дни - по 7 минут. Повторять систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять 2-3 раза в день.

Упражнение на снятие зрительного утомления

Упражнения выполнять через каждые 20-25 минут при напряженной зрительной работе.

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершать 15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа - налево, затем слева - направо.

2. Совершать 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх - вниз и вниз - вверх.

3. Совершать 15 круговых вращательных движений глазами слева направо.

4. То же самое, но справа налево.

5. Совершать по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону.

Упражнения предназначены для всех категорий учащихся.

Комплекс упражнений на развитие различных мышц глазодвигательного аппарата

Ребенок садится к телевизионному экрану и смотрит передачи правым глазом, используя пространство как можно ближе к переносице. Левый глаз при этом закрыт повязкой либо заклеен кружком из лейкопластыря (на центр клейкой поверхности помещается меньший на 1-2 см кружок из марли). Через некоторое время глаза «меняются»: смотрит левый, а ребенок садится к экрану правым боком. Продолжительность работы каждым глазом индивидуальна: вначале 10-15 мин, впоследствии до 1 часа. Дольше должен работать тот глаз, который чаще косит. Для этой цели можно изготовить маску из картона по типу карнавальной, в которой вырез для переносицы заменен вертикальной щелью шириной 30-35 мм. Эта щель располагается симметрично относительно носа и обеспечивает два зазора - левее и правее переносицы. В эти зазоры нужно смотреть попеременно то правым, то левым глазом.

Наиболее действенные средства профилактики и лечения - специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями.

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно; повторить 10-12 раз.
2. Выполнять круговые движения глазами в одном и другом направлениях; повторить 4-6 раз.
3. Часто моргать глазами в течение 20 с.

Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку в 3-5 мм на расстоянии 30-35 см от глаз. За окном найти любой

удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня - в течение 3 минут, на третий и четвертый день - 5 минут, в последующие дни - 10 минут. Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля мяча с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, кольцо; игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаза и *следующие упражнения:*

1. Стоя или сидя; расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, убрать ладонь. Проделать те же действия, поменяв руки.'
2. Повторные зажмуривания глаз на 3-5 с, а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 с улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнения на укрепление окологлазных мышц

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза 5-6 раз подряд с интервалом в 30 с.
2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево, затем в обратную сторону.

Когда зрение нормальное, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные - хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно, это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Такое напряжение, когда оно становится привычным, приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами как функционального, так и органического характера.

Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питания глаз.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки - на поясе. Выполнять резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направлен по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
4. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть; повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза; повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на близкий объект; повторить 15 раз.

Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая 2-3 с, потом прикрыть веки и опять открыть глаза.
4. В течение 5 с смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также расслабляются. Это дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru