

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В наше время зрение детей подвергается всё большим опасностям, как раз в то время, когда идёт интенсивное развитие органов зрения, дети проводят время за просмотром телевизора, за экраном компьютера, с планшетами и телефонами в руках. Нужно стараться компенсировать вредное воздействие.

Для профилактики зрительных нарушений необходимо проводить зрительную гимнастику, она проводится для предупреждения нарастающего зрительного утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий.

Упражнения рекомендуется выполнять регулярно, не менее 2 – 3 раз в день, после длительного зрительного напряжения.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

«МОРГАНИЕ»

1 вариант: быстро моргать в течение 5 – 10 секунд, потом ненадолго прикрыть веки.

Повторить 2 – 3 раза;

2 вариант: сильно зажмуриться на 2 – 3 секунды, затем открыть глаза.

Повторить 10 – 15 раз.

«СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

1 вариант: поочередно смотреть «до упора» вправо – влево или вверх – вниз, удерживая голову неподвижной: 10 – 15 повторений;

2 вариант: очерчивать взглядом круг, стараться отводить глаза в самые дальние точки.

«ЖМУРКИ»

Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет.

«УДИВЛЯЛКИ»

Поднять брови и опустить несколько раз. Вся тяжесть поднимется с глаз, глаза избавятся от давления.

«ПИСЬМО НОСОМ»

Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе. Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

«ФИЛИН»

На счет 1 – 4 закрыть глаза, 5 – 6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль.

«ЯБЛОКО»

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«ДАЛЕКО – БЛИЗКО»

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в квартире.

«ВЕТЕР»

Ветер дует нам в лицо.

часто моргать глазками

Закачалось деревцо.

не поворачивая головы, смотреть вправо – влево

Ветер тише, тише, тише...

медленно опускать глаза вниз

Деревца все выше, выше!

медленно глаза поднимать вверх

«ДОЖДИК»

Дождик, дождик, пуще лей.

смотреть глазками вверх

Капель, капель не жалей.

смотреть глазками вниз

Только нас не замочи.

Зря в окошко не стучи.

*круговые движения глазами в одну сторону,
затем в другую*

«МАШИНЫ»

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

круговые движения глазами

Поедут направо, налево, кругом

выполнять движения глазами влево – вправо

Свободны машины и ночью, и днём.

часто – часто хлопать глазами



«НОЧЬ»

Ночь. Темно на улице

моргать глазками

Надо нам зажмуриться.

крепко зажмурить глаза

Можно глазки открывать

Раз, два, три, четыре, пять.

медленно открывать глаза

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

медленно закрывать глаза

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

медленно открывать глаза

«ЧАСОВЩИК»

Часовщик прищурил глаз,

закрывает один глаз, потом другой

Чинит часики для нас.

открывает глаза

«ЦВЕТЫ»

Наши алые цветы распускают лепестки

смотреть глазками вверх

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет,

смотреть глазками вниз

Наши алые цветы закрывают лепестки,

закрывает глаза

Тихо засыпают, головой качают

слегка сжимать – разжимать закрытые глазки



«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

Весёлый мяч помчался вскачь.

поморгать глазами

Покатился в огород,

посмотреть на кончик носа

Докатился до ворот,

посмотреть вдаль

Покатился под ворота,

посмотреть глазами вниз

Добежал до поворота.

выполнять круговые движения глазами

сначала в одну сторону

Там попал под колесо.

затем в противоположную сторону

Лопнул, хлопнул—вот и всё!

заккрыть глаза

«БЕЛКА»

Белка дятла поджидала,

закрывать и открывать

оба глаза по очереди

Гостя вкусно угощала.

поморгать глазами

Ну—ка дятел посмотри!

перемещать взгляд вправо — влево.

Вот орехи — раз, два, три.

перемещать взгляд вверх — вниз

Пообедал дятел с белкой

заккрыть глаза

И пошёл играть в горелки.

гладить веки указательными пальцами