

## 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.

*открыть 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!

*закрыть 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

*закрыть глаза*

И пошёл играть в горелки.

*гладить веки указательными пальцами*