

## **Гимнастика для глаз детям.**

Значительную часть информации человек получает через зрение. Дети дошкольного возраста тоже испытывают большие зрительные нагрузки в повседневной жизни. Если в этот период педагоги детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз, то это впоследствии может негативно сказаться на развитии малыша:

-Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы.

-Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности, под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов).

-В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись у ребенка.

Всего этого можно избежать посредством выполнения гимнастики для глаз.

Основная цель гимнастики - тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе.

Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить нагрузку глазам и снять усталость;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

### **Рекомендации по выполнению гимнастики для глаз.**

- Разминку следует выполнять регулярно не менее 2-х раз в день.
- Начать упражнения можно с движения глазного яблока в разные стороны. Затем можно зажмуриться на несколько секунд и быстро поморгать.
- Упражнение: «Геометрические фигуры». Малыш глазками должен обвести контуры геометрических фигур. Если это круг - сделать круговые движения глазками в одну сторону, затем в другую.
- Нужно сначала посмотреть на кончик носа, потом прямо на стену. Делать упражнения для глаз нужно по 2-3 раза. При этом необходимо следить за осанкой.
- Предложить ребенку положить подбородок на руки, чтобы голова не крутилась в разные стороны. Нужно поднять глаза вверх, затем вниз. Так проделать 4 раза. Отдохнуть 10 секунд. Потом посмотреть влево, перевести глазки вправо — опять 4 раза и перерыв.
- Предложить ребенку представить любой предмет (стол, стул, цветок и др.) и нарисовать в воздухе.
- На прогулке, рассмотреть предметы, находящиеся вблизи или вдали.

- Упражнение «Разноцветные кружки». На небольшом расстоянии разместить вырезанные из картона разноцветные круги и прикрепить их к стене. Взрослый называет хаотично цвета, а ребенок смотрит на них, не двигая головой.

- Массаж глаз через легкое поглаживание, несильное давление на глазные яблоки.

- Существует очень много упражнений для улучшения зрения в стихах. Ребёнку предлагается проделывать глазками всё, что описано в стихотворении.

## **Гимнастика для глаз в стихах**

### **«Весёлая неделька»**

*- 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).

*- 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).

*- 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)

*- 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)

*- 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)

*- Хоть 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)

*- 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)

*- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!*

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

### **«Варвара»**

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

*Любопытная Варвара  
Смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперёд.  
Тут немного отдохнёт;  
Шея не напряжена  
И расслаблена...*

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.

*А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше всех!  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...*

\*\*\*

Сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.

*А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...*

Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.

\*\*\*

<i>Глазкам нужно отдохнуть.</i>	(Ребята закрывают глаза)
<i>Нужно глубоко вздохнуть.</i>	(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)
<i>Глаза по кругу побегут.</i>	(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против стрелки)
<i>Много-много раз моргнут</i>	(Частое моргание глазами)
<i>Глазкам стало хорошо.</i>	(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
<i>увидят мои глазки все!</i>	(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

### «Бабочка»

<i>Спал цветок</i>	(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
<i>И вдруг проснулся,</i>	(Поморгать глазами.)
<i>Больше спать не захотел,</i>	(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
<i>Встрепенулся, потянулся,</i>	(Руки согнуты в стороны (выдох).)
<i>Взвился вверх и полетел.</i>	(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

### «Стрекоза»

*Вот такая стрекоза- как горошины глаза.* (Пальцами делают очки.)

*Влево- вправо, назад- вперед-  
Ну, совсем как вертолет.  
Мы летаем высоко.  
Мы летаем низко.  
Мы летаем далеко.  
Мы летаем близко.*

(Глазами смотрят вправо-влево.)  
(Круговые движения глаз)  
(Смотрят вверх.)  
(Смотрят вниз.)  
(Смотрят вперед.)  
(Смотрят вниз.)

### «Ветер»

*Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише...  
Деревца все выше, выше!*

(Часто моргают веками.)  
(Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево.)  
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)  
(Встают и глаза поднимают вверх.)

### «Белка»

*Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка дятел посмотри!*

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)  
(Смотрят вверх-вниз.)

*Вот орехи — раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.*

(Моргают глазками.)  
(Закрывают глаза, глядят веки  
указательным пальцем).

### «Теремок»

*Терем- терем- теремок!  
Он не низок, не высок,  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.*

(Движение глазами вправо- влево.)  
(Движение глазами вверх- вниз.)  
(Моргают глазами.)

### «Заяц»

*Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.  
Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.  
Ай-да зайчика, умелый!  
Глазками моргает.  
Глазки закрывает.  
Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.*

(Смотрят вверх.)  
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)  
(Моргают глазками.)  
(Глазки закрывают.)  
(Прыгаем, как зайчики).

### «Дождик»

*Дождик, дождик, пуще лей.  
Капель, капель не жалей.*

(Смотрят вверх.)  
(Смотрят вниз.)

*Только нас не замочи.  
Зря в окошко не стучи.*

(Делают круговые движения глазами.)

### **«Кот»**

*Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт  
Кот играет в «Жмурки»  
- С кем играешь, Васенька?  
- Мяу, с солнцем красненьким!*

(закрыть по очереди оба глаза)  
(крепко зажмуриться)  
(открыть оба глаза)

### **«Кошка»**

*Вот окошко распахнулось,  
Кошка вышла на карниз.*

(Разводят руки в стороны.)  
(Имитируют мягкую,  
грациозную походку кошки.)

*Посмотрела кошка вверх.  
Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась.  
Проводила взглядом мух.*

(Смотрят вверх.)  
(Смотрят вниз.)  
(Смотрят влево.)  
(Взглядом проводят «муху»  
от левого плеча к правому.)

*Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.  
Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
И закрыла их в мурчаньи.*

(Дети приседают.)  
(Смотрят прямо.)  
(Закрывают глаза руками.)

### **«Качельки»**

*Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз*

(посмотреть глазами вверх, вниз)  
(посмотреть вверх, вниз)

### **«Лучик солнца»**

*Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.*

(Моргают глазками.)  
(Делают круговые движения глазами.)  
(Отводят взгляд влево.)  
(Отводят взгляд вправо.)

### **«Отдыхалочка»**

*Мы играли, рисовали*

*Наши глазки так устали  
Мы дадим им отдохнуть,  
Их закроем на чуть — чуть.  
А теперь их открываем  
И немного поморгаем.*

(Выполняется действия, о которых идет речь)