

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)