

Гимнастика для глаз



каротека

Профилактические упражнения для глаз

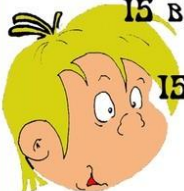
15 колебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

15 колебательных движений по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны - "восьмерка"



Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками.
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.



Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2



1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.

Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с.
Открыть глаза.



Комплекс упражнений «На море»

1. Горизонт

1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки
линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.
5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

2. Лодочка

1 -4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют
движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону

3. Радуга

1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху), глаза сопровождают
движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Ветер

Ветер дует нам в лицо

(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)





Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела.

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.





Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - помотрел.

Левое крыло отвел - помотрел.

(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожж

И нимаельно гляжж.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки имитация полета.)



Мы летим полетом.



Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,

(поднять обе руки вверх)

и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,

посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вежливо угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, глядят веками
указательным пальцем)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)
Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!
Глазками моргает.

(моргают глазками)
Глазки закрывает,

(глазки закрывают)
Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.





Буратино

Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Польза данных упражнений
гимнастики для глаз для
детей будет ощутима
только при
систематическом их
выполнении, то есть через
20 минут занятий для детей
3-5 лет и через 30 минут
для детей 6-9 лет
ежедневно.