

Гимнастика для глаз

Родители должны регулярно проводить с детьми гимнастику для глаз, превратив это в ежедневную увлекательную игру. Гимнастику следует проводить несколько раз в течении дня. В младшем дошкольном возрасте 2-3 минуты, в старшем 4-5 мин.

Вот самые распространенные упражнения:

1. «Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

2. «Сова»

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

3. «Часы»

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

4. «Стрекоза»

Вот такая стрекоза, Соединить большой и указательный пальцы,
Как горошины глаза. поднести их к глазам
Влево – вправо, Соответственно смотреть глазами,
Вниз – вперед. не поворачивая головы.
Ну, совсем как вертолет!

5. «Синички»

Мы летаем высоко, Соответственно смотреть глазами,
Мы летаем низко, не поворачивая головы.
Мы летаем далеко,
Мы летаем близко.

6. «Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять. (повторить 3 - 4 раза)

7. «Мы рисуем»

Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата, Рисуем указательным пальцем в
воздухе и следим взглядом
А на них – огромный круг,
А потом еще кружочки,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень-очень

Развеселый Чудачок!

8. «Линии»

На прямой дорожке – палка

Рисуем по тексту в воздухе

пальцем, следим за

На кривой дорожке - галка,

ним глазами.

По наклонной едут сани,

По волнистой – кот с усами.

«Мой веселый, звонкий мяч»

9. «Осень»

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо
– вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)

10. «Елка».

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

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

11.«Овощи»

Ослик ходит выбирает, Обвести глазами круг.

Что сначала съест не знает.

Наверху созрела слива, посмотреть вверх

А внизу растет крапива, посмотреть вниз

Слева – свекла, справа – брюква, посмотреть влево - вправо

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава, посмотреть вниз

Сверху – сочная ботва. посмотреть вверх

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

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

Примеры упражнений для глаз (метод Бейтса)

Общеукрепляющие упражнения для глаз

Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 с, потом прикрыть веки и опять открыть.

В течение 5 с смотреть обоими глазами на переносицу.

Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Моргание

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 с. Затем расслабить глаза.

Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

Материал взят из книги Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения