

# Гимнастика для глаз

Подготовила Бикимова Н.В.

## **Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентации.**

Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений. Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты; фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия мяча на разном расстоянии, прослеживать движущиеся цветные световые сигналы.

## **Упражнения для снятия зрительного утомления.**

Смотреть вдаль прямо перед собой 2 – 3с, перевести взор на кончик носа на 3 – 5с; смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3 – 5с; отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо; медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами; производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30 – 35см от глаз, следить при этом за концом пальца; сделать круговые движения против часовой стрелки; совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.

**Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.** Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения.

Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения.

Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении центрального зрения); выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов; прыжки в длину; метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу». и др.

## **Детская гимнастика для глаз в стихах.**

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные

тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, томоргайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

### **Комплексы тренировки: «Тренировка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

Раз –налево, два – направо,

Гри –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Гочки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

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

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

### **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый, звонкий мяч,

Гы куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

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

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

### «Дождик»

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.

Гуфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.

*Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.*

### «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).*

### «Овощи»

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

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