

Гимнастика для глаз

Комплекс 1. По Аветисову

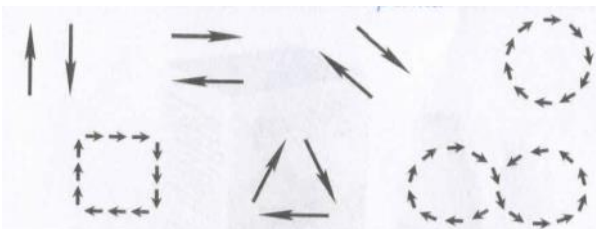
1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать вдох 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем—против часовой стрелки 5-6 раз.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить (выдох), 4-5 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.
7. Закрывать веки, в течении 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Комплекс 2 «Метка на стекле»

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм.

Затем в дали от линии зрения, проходящего через метку наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течении 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку то на объект, первые два дня—5 минут, в остальные дни—7 минут. Упражнения можно выполнять не только двумя но и одним глазом 2-3 раза в день.

Комплекс 3 «Стрелки»



МКДОУ детский сад № 3

623950 г. Тавда Свердловская область,
Куйбышева, 7а ,

mdou3-Tavda@mail.ru



МКДОУ детский сад № 3

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Тел. (34360) 2-16-24

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

В течение первых десяти лет жизни ребёнка идёт интенсивное развитие его органов зрения. Ежедневно ребёнок получает и перерабатывает много информации, все время напрягая органы зрения. Последствием является усталость - главный виновник проблем с глазами у детей. Даже при идеальном зрении нужно регулярно заботиться об их релаксации. В детском возрасте развитию зрения необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика - одна из эффективных профилактических мер.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своём здоровье, о важности зрения. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, по-

вышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Зрительную гимнастику следует начинать делать уже в раннем возрасте. Она проводится регулярно, не менее 2 - 3 раз в день по 3-5 минут. Ребёнку интереснее выполнять упражнения, если они связаны со стихотворным ритмом. Упражнения выполняются эмоционально и носят игровой характер.

Стих к проведению гимнастики «Букашки»

Один -смотрим в центр, видим точку.
Два - налево глазки, мой дружок:
Улитка там ползёт и дом с собой везёт.
Три - на точку в центре посмотри.
Четыре - направо глазки отводим,
Божью коровку там мы находим:
Она летит и крыльшками тарактит.
Пять - на точку в центре смотрим опять.
Шесть - вверх глазки поднимаем,
Мотылька мы там встречаем.
Семь - смотрим вниз
И там, наверняка, мы увидим паука.
Восемь - глазками по кругу мы стараемся
«бежим»,
Только попрошу, ребята, не спешим.
Девять - теперь круг побольше
«взяли»
И по кругу «побежали».
Десять - ещё больше круг
Мы «обводим», милый друг!

