

Гимнастика для глаз

...способствует снятию статического напряжения мышц глаза, снижает утомление, улучшает кровообращении.

Гимнастика для глаз.

- Солнечный зайчик.

Солнечный мой зайчика,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайчика,
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать
Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.



(Дети вытягивают вперёд ладошку, ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперёд, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой. Голова всегда находится в фиксированном положении. Закрываю лицо ладонями).

- Зайка.

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидал.
Зайка влево поскакал,
Каждый взглядом увидал.
Зайка - вправо, зайка - влево.
Ах, какой зайчонок смелый!



Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись
Зайчик спрятался от нас
Открывать не надо глаз

(Каждый ребенок берет зайчика на палочке. Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остаётся в фиксированном положении. Прячут зайчика за спину, поворачивая голову. Смотрят через правое плечо, затем через левое).

- Муха.

Громко муха зажуужала,
Над слоненком виться стала.
Муха, муха полетела
И на нос слоненку села
Снова муха полетела,
И на ухо она села.
Муха вверх, и муха вниз.
Ну, слоненок берегись!
Слоник наш закрыл глаза-
Улетела егоза!



(Вытягивают вперёд руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движения глазами. Дотрагиваются пальцем до кончика носа. Сфокусировать взгляд на кончике пальца. Дотрагиваются до уха, прослеживая движения пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения

взглядом. Резко перемещают взгляд вправо – влево, вверх – вниз, зафиксировав его на кончике пальца. Плотнo прижимают ладони к открытым глазам так, чтобы через них не проникал свет).

- **Зачем карандаш нарисовал нос.**

Для чего нам нужен нос?
Это ведь большой вопрос.
Чтобы нюхать все на свете -
Знают взрослые и дети.
Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

(Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево).

- **Гимнастика для глаз.**

Смотрит вправо - никого,
Смотрит влево - никого.
Раз-два, раз-два
Закружилась голова.
Глазки закрывали,
Глазки отдыхали.
Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора.

(Резко переводят взгляд вправо – влево. Выполняют круговые вращения глазами. Закрывают глаза. Резко переводят

- **Почему я вижу?**

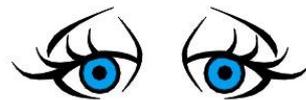
1. Беседа с ребёнком.

Зрение-способность видеть. Все предметы окружающего мира человек видит потому, что орган зрения улавливает излучаемый этими предметами свет. Световые волны воспринимаются светочувствительными клетками сетчатки глаза. Далее возбуждение через зрительный нерв передаётся в зрительные центры головного мозга, где и возникает зрительное ощущение. Человек видит то, на что он смотрит.

2. Как устроен глаз?

Радужная оболочка
Зрачок

взгляд вверх – вниз. Мягко поглаживаю веки указательными пальцами).



- **Массаж глаз. Раздеваем лук.**

Сняли тоненький сюртук
Сняли рыжую рубашку,
Сняли жёлтую рубашку,
А стянув ещё рубашку,
Все заплакали вокруг.
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.



(Потирают средние пальцы друг о друга , чтобы их разогреть. Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края к внешнему. Совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую).

- **Упражнения для глаз.**

Много с буквами хлопот.
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу букву Б
Держит белочка в руке.

(Переводят взгляд вверх – вниз. Переводят взгляд вправо – влево).

Хрусталик
Мышцы глаза

Зрительный нерв

Сетчатка

Брови, ресницы, веки оберегают глаза от пыли, ветра, пота.

3. Послушай и запомни.

Чтобы сохранить глаза и зрение, нужно выполнять ряд правил:

- Не смотри телевизор более 1 часа в день.
- Находишься от телевизора на расстоянии не менее 3 метров.
- Не читай лёжа и при слабом освещении.
- При работе за письменным столом свет должен падать слева.
- Умывайся с мылом ежедневно.
- Не тряс глаза грязными руками.

• Гимнастика для глаз.

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4-6 раз.
2. Погладить в течение 1 минуты веки подушечками пальцев.
3. Делать круговые движения глазами налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево - вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперёд руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5 раз.
5. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд в течение 1 минуты.



1. Встанем около окна. Смотрим глазками далеко, потом близко, на кончик носа - далеко, на межбровное пространство - далеко.
2. Пальчики поставить перед собою, причём за каждым пальчиком смотрит свой глаз, за правым пальцем правый глаз, за левым - левый. Разводим пальцы максимально в стороны и сводим вместе.
3. Помигать глазами.
4. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
5. Крепко зажмурить глаза, сосчитать до 3, открыть и посмотреть вдаль, считая до 5. повторить 4-5 раз.
6. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

7. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перевести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5раз.
8. В среднем темпе проделать 3-4круговых движения глазами в правую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 1-2раза.