

Гимнастика для глаз



Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. 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 очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

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 тренажерам;
- 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, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

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

В нашем дошкольном образовательном учреждении решаются задачи, связанные с укреплением, сохранением здоровья и физического развития детей. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику его развития.

Предлагаем комплексы зрительной гимнастики:

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –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

Точки 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,

Ты 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.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

«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).

«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

«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.

«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.