

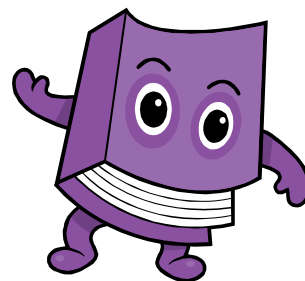


Гимнастика для глаз



Задачи:

- Выполнение упражнений для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.
- Предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений.
- Закрепление выполнения упражнений для профилактики нарушений зрения.



Медведь. (гимнастика для глаз)



Сел медведь на бревнышко
вверх и
Стал глядеть на солнышко.

Поднять голову
водить глазами вправо

-Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
(М. Дружинина)

влево.
Прикрывают глаза ладонями.



Зайка.

(гимнастика для глаз)

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,
Зайка спрятался от нас.

Открывать не надо глаз.

Дети прослеживают
Движения зайчика взглядом,
голова остается в фиксиро-
ванном положении.

Прячут зайку, поворачивая
голову, смотрят через правое
плечо, затем через левое.
Закрывают глаза на несколь-
ко секунд.



Муха.



Громко муха жажжужала,
Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела
И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела
И на ухо она села.
Муха вверх, и муха вниз
Ну, слонёнок берегись!
Слоненок наш закрыл глаза-
Улетела егоза!

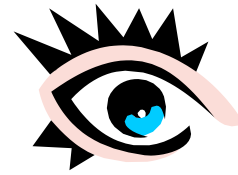
(гимнастика для глаз)

Вытягивают вперед руку
и описывают в воздухе
круг, прослеживая глазами.
Дотронуться пальчиком до
носа, сопровождать взгляд
на кончик пальца.
Дотронуться до уха.

Перемещать взгляд вправо,
влево, вверх, вниз.
Прижать ладони к глазам.



Солнечный зайчик. (гимнастика для глаз)

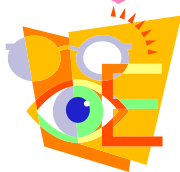


Дети

Солнечный мой зайныка,
вытягивают руку вперед
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на плечо
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.

Ставят на ладонь указательный палец.
Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа, отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча каждый раз отводя перед собой.
Закрывают глаза ладонями.

Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами
Нежно согревает.



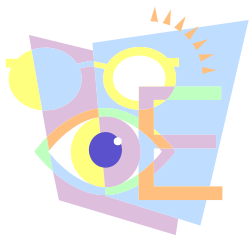
Носик.(гимнастика для глаз)

Смотрит носик вправо-влево
Смотрит носик вверх и вниз
Что увидел хитрый носик?
Ну, куда мы забрались?

Резко переместить взгляд вправо и влево.
Резко перенести взгляд вверх и вниз.
Мягко провести указательными пальцами по векам.



УГОЩЕНИЕ ДЛЯ БОЛЬНОГО



Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушёной земляникой.

Переводят взгляд вверх-вниз,
вправо-влево.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ («метка Аветисова»)

Встают около окна и смотрят
далеко, затем переводят взгляд
на точку на стекле. Повторяют
упражнение несколько раз, затем
закрывают глаза ладонями –
«прячут их в тёмном домике».



МАССАЖ ГЛАЗ «РАЗДЕВАЕМ ЛУК» (по китайской методике)

Сняли тоненький сюртук,
Сняли рыжую рубашку,

Сняли жёлтую рубашку,
А стянув ещё рубашку,
Все заплакали вокруг.

Вот как мы вчера на кухне

Потирают средние пальцы
рук друг о друга, чтобы их
разогреть.

Неплотно прикрывают глаза
мягко проводят пальцами от
внутреннего края глаз
к внешнему.

Расфокусируют зрение и

Раздевали сладкий лук.

(Дж. Чиарди, в пер. Р. Сефа)

совершают круговые
движения зрачками глаз
сначала в одну
сторону, потом в другую.



Глазки.

Чтобы зоркими нам быть-
Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по
2-3 сек.

Зорче глазки, чтоб глядели,
Разотрем их еле – еле.

В течении минуты массажировать
верхние и нижние веки, не
не закрывая глаз.

Нарисуем большой круг
И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком
делать совместные движения,
вращая их по кругу (из
стороны в сторону).

Чтобы зоркими нам стать,
Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки
легко нажать на верхнее веко
соответствующего глаза и
держат 1-2 сек.

Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз и все сначала.

Поднять глаза вверх, опустить
повернуть вправо, влево.

Быстро, быстро поморгай -
Отдых глазкам потом дай.

Моргать в течении минуты

Нужно глазки открывать,
Чудо, чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать
глаза с интервалом в 30 сек.

Треугольник, круг, квадрат,
Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами
геометрические фигуры по
и против часовой стрелки

