

Комплексы зрительной гимнастики

для детей пяти-семи лет

Составили учителя-дефектологи
Орехова Т.Н., Сувилова Н.И., Чернобутова И.А.

Зрительная гимнастика является одним из эффективных приемов профилактики различных нарушений зрения. Она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Регулярное проведение упражнений для глаз развивает у дошкольников способность к концентрации взгляда на ближних объектах, способствует развитию зрительного восприятия и ориентировки в окружающем пространстве.

Длительность зрительной гимнастики составляет 2-3 минуты. Каждый комплекс включает в себя от 2 до 5 упражнений.

Для старших дошкольников зрительными ориентирами могут служить карандаши и ручки с яркими наконечниками, цветные шарики, колпачки, игрушки, которые дети надевают на палец руки.

Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения и укрепление глазодвигательных мышц

1. «Закроем глазки»

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторить 6-8 раз.

2. Моргание

Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3 раза с интервалами в 5-7 секунд.

3. Повороты глаз

- ✓ Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторить 8-10 раз.
- ✓ Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно; 8-10 раз.
- ✓ Медленно переводить взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8-10 раз.

4. **Круговые движения глазами** в одном, затем в другом направлениях. Повторить 4-6 раз.

5. «Погреем глазки»

Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30 секунд). Открыть глаза.

Комплекс общеукрепляющих упражнений

1. И.П.: стать прямо, руки вниз. Выполнять упражнение с закрытыми глазами. На счёт 1-2 откинуть голову вверх, затем, коснуться подбородком груди. Повторить 5-6 раз.
2. И.П.: стать прямо, руки вниз. На счёт 1-2 откинуть голову вверх, посмотреть на потолок, голову опустить. Повторить 5-6 раз.
3. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладони положить одна на другую перед подбородком, головой опереться о ладони. На счёт 1-2 отвести глаза вправо, не поворачивая головы, вернуться в и.п.; на 3-4 то же проделать влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: сесть прямо, локти поставить на стол, ладонями обхватить шею. На счёт 1-2 поднять глаза вверх, не поднимая головы; на 3-4 – опустить вниз, не опуская головы. Повторить 5-6 раз.
5. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза открыты. Поморгать 20-30 секунд.

6. И.П.: сесть прямо, руки на столе, глаза открыты. На счёт 1 крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, на счет 2 – открыть глаза. Повторить 3-4 раза.

**Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления и
улучшение процесса аккомодации**

1. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. – сидя. Посмотреть прямо перед собой на доску или мольберт 2-3 секунды, поставить карандаш на средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на карандаш и смотреть на него 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
6. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение циркуляции крови в органе зрения

Выполняется с малым мячом

(Упражнения можно выполнять в одном из двух исходных положений: лежа на спине или стоя.)

1. И.П.: лёжа на спине. В правой руке мяч. Правую выпрямленную руку перевести влево, вернуться в и.п. Следить глазами за мячом.

Выполнять медленно, не поворачивая головы. Движения строго в стороны.

Повторить 6-8 раз.



2. И.П.: лёжа на спине, мяч в вытянутых и опущенных руках.

Поднять руки вверх и опустить вниз, глаза следят за мячом. Сочетать с дыханием. Максимальная амплитуда движения глаз вверх-вниз. Повторить 6-8 раз.

3. И.П.: лёжа на спине, мяч в одной вытянутой руке.

Попеременные круговые движения руки с мячом во фронтальной плоскости. Следить глазами за мячом. Движения выполнять по ходу часовой стрелки и обратно, ритмично и в спокойном темпе. Повторить 6-8 раз.

4. И.П.: лёжа на спине смотреть прямо. Зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

5. И.П.: лёжа на спине. Поморгать 20-30 секунд. Темп быстрый.
6. И.П.: лёжа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть на глазу не должно. Прodelать 5-6 раз.
7. И.П.: лёжа на спине. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить книзу, повернуть их вправо- влево. Прodelать 5-6 раз.

Комплекс упражнений на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение процесса аккомодации

(Упражнения выполняются с карандашами или ручками с ярким наконечником)

1. И.П.: стать прямо, карандаш перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-5 сосредоточить взгляд на ярком наконечнике, на 6- ручку опустить вниз. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: стать прямо, карандаш перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-2 приблизить карандаш к носу. Глазами проследить движения наконечника, повторить 6-7 раз.
3. И.П.: то же. На счёт 1-2 отводить карандаш вправо, влево, взором проследить движения. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: стать прямо, руки свободно. Закрыть глаза, сосчитать про себя до 5, открыть глаза (в старшей группе счет вслух ведет педагог). Повторить 3-4 раза.
5. И.П.: стать прямо, руки вниз. На счёт 1-2 быстро закрыть глаза, быстро открыть, повторить 6-7 раз.
6. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

1. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведённом положении. Повторить 4-5 раз.
2. Взгляд смещать по диагонали: влево - вниз, вправо - вверх, вправо - вниз, влево – вверх. Повторить 6-8 раз. Можно использовать зрительные ориентиры, расположенные на противоположной от детей стене или доске.
3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо.
4. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.
5. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно. Затем моргнуть несколько раз. Повторить 4-6 раз.
6. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Комплекс общеукрепляющих упражнений

1. При счёте 1-2 фиксация глаз на близком объекте (на расстоянии 15-20см), при счёте 3-4 взгляд переводится на дальний объект. Повторить 10-15 раз.
2. При неподвижной голове на счёт 1 поворот глаз вертикально вверх, при счёте 2- вниз, а затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.
3. Закрыть глаза на 15-20 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз).
4. Закрыть глаза на 15-20 секунд, открыть и проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно. (5 раз).
5. Свободно без напряжения направить взгляд вдаль (на 10-15сек).

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение циркуляции крови в органе зрения

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 20-30 сек.

2. Повороты глаз

Поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза в правую сторону, в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

3. Вращение глаз

Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 сек.).

4. «Жмурки»

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.

5. «Погреем глазки»

Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30-40 секунд). Открыть глаза.

Комплекс упражнений на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение процесса аккомодации

(Упражнения выполняются с шариком, колпачком или игрушкой на пальце)

1. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 – шарик опустить вниз. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-2 приблизить шарик к носу, на счет 3-4 – отвести палец с шариком в исходное положение. Глазами проследить движения шарика, повторить 6-7 раз.
3. И.П.: то же. На счёт 1-2 отводить шарик вправо, влево, взором проследить движения шарика. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: стать прямо, руки внизу, на указательный палец правой руки надеть шарик, левая рука свободна. На счёт 1-4 дети совершают круговые движения в правую сторону вытянутой рукой и следят глазами за шариком. Затем, шарик надевают на указательный палец левой руки и совершают ею круговые движения в левую сторону, следя глазами за шариком. По 3 круга в каждую сторону.
5. Свободно без напряжения направить взгляд вдаль (на 10-15сек).