

Комплексы упражнений для глаз

Обязательным компонентом работы с детьми с нарушением зрения, а также с нормой зрения для профилактики зрительных нарушений, является зрительная гимнастика. Она может проводиться много раз в день в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, на занятии, перед занятием, между занятиями от 3 до 5 мин. При проведении упражнений очки снимаются для расширения поля зрения. Во время упражнений поворачиваются только глаза, голова остается неподвижной.

Предлагаю вашему вниманию комплексы упражнений, которые хорошо зарекомендовали себя в практике моей работы.

Упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста:

Зрительная гимнастика «Весёлая неделька»

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. (Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна)

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда. (Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. (Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны. (Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)).

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать. (Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх (совершенствует сложные движения глаз)).

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки. (Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. (Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)).

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Зрительная гимнастика «Наша грядка»

Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать.	Круговые движения глазами
Что растёт на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий.	Посмотреть вниз
Там редиска, там салат.	Влево - вправо
Наша грядка просто клад.	Поморгать глазками

Зрительная гимнастика «Клён»

Ветер тихо клён качает, Влево - вправо наклоняет.	Движения глазами влево - вправо
Ветер дует, задувает, Листья с дерева срывает.	Движения глазами верх - вниз Быстро поморгать глазами

Зрительная гимнастика: «Опята»

Посмотри-ка вокруг: сколько опят! Шляпки грибов, как монетки горят.	Движения глазами влево - вправо Дети смотрят вдаль
От шляпок рябит в глазах у ребят!	Часто поморгать глазами

Зрительная гимнастика «Осенний лес»

Вот стоит осенний лес! В нём много сказок и чудес!	Круговые движения глазами
Слева - сосны, справа – дуб. Дятел сверху тук да тук.	Движения глазами влево - вправо Движения глазами вверх - вниз
Глазки ты закрой-открой И скорей бегом домой!	Движения глазами по тексту

Зрительная гимнастика «Чёрный стишок»

Чёрной ночью Чёрный кот Прыгнул в чёрный дымоход. В дымоходе чернота Отыщите-ка кота.	Ладони разогреть, потереть Накрыть глаза ладонями. Выполнять сидя или лёжа 30 секунд.
---	---

Зрительная гимнастика «Солнышко»

Светит солнышко в окошко. Светит в нашу комнату. Мы захлопаем в ладоши - Очень рады солнышку!	С закрытыми глазами подставить лицо солнышку. Открыть глаза, хлопнуть в ладоши.
--	---

Зрительная гимнастика «Влево - вправо»

Ход: посмотреть влево – вправо, следуя за шариком и не поворачивая головы. Повторить 4 раза. (Гимнастика проводится с использованием цветного шарика.)
Если взгляд я отведу, шарик слева я найду.
Теперь вправо посмотрю, глазами шарик провожу.

Зрительная гимнастика «Снежок»

Снег - снежок, снег – снежок По дорожке стелется.	Частое моргание глазами Движение глазами влево - вправо
--	--

Снег - снежок, снег – снежок
Белая метелица.
Снег - снежок, снег – снежок
Замело дорожки.
Снег - снежок, снег – снежок
Тает на ладошке.

Частое моргание глазами
Круговые движения глазами
Частое моргание глазами
Посмотреть вдаль
Частое моргание глазами
Посмотреть на ладошку

Зрительная гимнастика «Медвежонок»

Медвежонок потянулся
Раз – направо посмотрел
Два – налево посмотрел.
Лапы в стороны развёл -
Мёда видно не нашёл.

Движения глазами вверх
Направо
Налево
Смотрят вдаль и разводят руки
Закрывают глаза

Зрительная гимнастика «Вверх - вниз»

Смотрим прямо, смотрим вверх
Выше всех и дальше всех!
А теперь посмотрим вниз -
Мышцы глаза напряглись!
Возвращаемся обратно,
Расслабление приятно!

Взгляд прямо, затем вверх
Взгляд вниз
Взгляд прямо, затем закрыть глаза.

Зрительная гимнастика «Васька»

Ходит Васька беленький,
Хвост у Васьки серенький,
Только мыши заскребут -
Чуткий Васька тут как тут.

Движения глазами влево - вправо
Движения глазами вниз
Движения глазами вверх

Зрительная гимнастика «Бутончики»

Каждый бутончик склониться бы рад
Влево и вправо,
Вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете.

Движения глазами влево - вправо
Посмотреть вдаль и на кончик носа
Сомкнуть веки

Зрительная гимнастика «В городе»

По городу автобусы и трамваи идут,
Их по маршрутам водители ведут.
Поедут направо, налево, кругом.
Едут машины и ночью, и днём.

Круговые движения глазами
Движения глазами влево, вправо
Похлопать глазками

Упражнения для детей и взрослых:

Упражнение 1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

Упражнение 2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1 - 2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. Выполняется стоя. 1. Смотреть вдаль прямо перед собой 2 - 3 с. 2. Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз. 3. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 - 5 с. 4. Опустить руку. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. Выполняется стоя. 1. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. 2. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. Выполняется сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. Выполняется стоя. 1. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз. 2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с. 3. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 - 5 с. 4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с. 5. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз. 6. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с. 7. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3 - 5 с. 8. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с. Повторить 5 - 6 раз. Упражнение укрепляет объединенную работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

Упражнение 7. Выполняется стоя. 1. Отвести руку в правую сторону. 2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. 3. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза, спустя 1 - 2 с. снять пальцы с век. Повторить 3 - 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. Выполняется сидя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2 - 3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3 - 5 с. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

Упражнение 10. Выполняется стоя. 1. Поднять правую руку вверх. 2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и, не опуская головы, следить глазами за пальцем. 3. Медленно передвигать палец полусогнутой руки снизу вверх и, не поднимая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

Упражнение 11. Выполняется сидя, голова неподвижна. 1. Протянуть полусогнутую правую руку вперед. 2. Производить рукой на расстоянии 40 - 50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке, и следить при этом глазами за концом вытянутого пальца. 3. Прodelать то же упражнение, сменив правую руку на левую, и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3 - 6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

Упражнение 12. Выполняется стоя. 1. Поднять глаза кверху. 2. Опустить их книзу. 3. Отвести в правую сторону. 4. Отвести глаза в левую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.

Упражнение 13. Выполняется сидя. Выполнять глазами круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 3 - 6 раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.