

Гимнастика для глаз

Медведь.

(гимнастика для глаз)

Сел медведь на бревнышко
Стал глядеть на солнышко.

Поднять голову вверх и
водить глазами вправо

влево.

-Не гляди на свет, медведь!

Прикрывают глаза ладонями.

Глазки могут заболеть!

(М. Дружинина)

Зайка.

(гимнастика для глаз)

Зайка вправо поскакал,

Дети прослеживают

Движения зайчика взглядом,

Каждый зайку увидал,

голова остается в фиксиро-

Зайка влево поскакал,

ванном положении.

Каждый взглядом увидал.

Зайка - вправо, зайка - влево,

Ах, какой зайчонок смелый.

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись,

Зайка спрятался от нас.

Прячут зайку, поворачивая

голову, смотрят через правое

плечо, затем через левое.

Открывать не надо глаз.

Закрывают глаза на несколько

секунд.



Муха.

(гимнастика для глаз)

Громко муха зажжужала,

Вытягивают вперед руку

Над слоненком виться стала.

и описывают в воздухе

круг, прослеживая глазами.

Муха, муха полетела
И на нос слонёнку села.

Дотронуться пальчиком до
носа, сопровождать взгляд

на кончик пальца.

Снова муха полетела

Дотронуться до уха.

И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз
Ну, слонёнок берегись!

Перемещать взгляд вправо,
влево, вверх, вниз.

Слоненок наш закрыл глаза-

Прижать ладони к глазам.

Улетела егоза!

Солнечный зайчик.

Солнечный мой зайнька,

Дети вытягивают руку вперед

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька,

Ставят на ладонь указательный

Маленький, как крошка.

палец.

Прыгни на носик, на плечо

Прослеживают взглядом дви-

Ой, как стало горячо!

жение пальца, который

Прыг на лобик, и опять

медленно касается носа,

На плече давай скакать.

отвести вновь вперед, дотро-

нуться до плеча, лба, другого

плеча каждый раз отводя

перед собой.

Вот закрыли мы глаза,

Закрывают глаза ладонями.

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

Нежно согревает.

Носик.

Смотрит носик вправо-влево

Резко переместить взгляд

вправо и влево.

Смотрит носик вверх и вниз

Резко перенести взгляд

вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Мягко провести указатель-

Ну, куда мы забрались?

ными 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,

разогреть.

Потирают средние пальцы
рук друг о друга, чтобы их

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

к внешнему.

Неплотно прикрывают глаза
мягко проводят пальцами от
внутреннего края глаз

Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

Расфокусируют зрение и
совершают круговые

движения зрачками глаз

(Дж. Чиарди, в пер. Р. Сефа)

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.
вращая их по кругу (из стороны в сторону).

Глазами и выдвинутым языком
делать совместные движения,

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

КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

(по методу В. Базарного)

Дети «бегают» глазами по
нарисованной на листе
ватмана спирали.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Зажмурить изо всех сил глаза,
а потом открыть их.
Повторить 4 – 6 раз.
2. Погладить в течение 1 минуты
веки кончиками (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.

**Если ребёнок носит очки, выполнять
гимнастику для глаз следует без них.**

Информация взята из открытых интернет источников