

Гимнастика для глаз

(ежедневное выполнение по выбору детей, родителей, педагогов)

1. «Забавный» тренинг

Задачи: разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте), каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

2. «Рисование» взглядом

Задачи: разнообразить движения глаз.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: «Раскачка» мышц глаз.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

4. Игра «Найди зайку».

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним,

то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

5. «1-2-3-посмотри»

Задачи: развивать глагодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнении поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

6.«Птичка»

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

Летели птички, (Прослеживание глазами за
предметом по кругу)

Собой невелички.

Как они летели, (Вправо – влево)

Все люди глядели.

Как они садились, (Вверх – вниз)

Все люди дивились.

7.«Лошадка»

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Ход:

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

8. Упражнение «Солнышко»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте

голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй! - солнышку скажу».

9. Упражнение «Моргание»

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (быстро сжимать и разжимать веки) как «бабочка крылышками машет».

Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

10.Глазодвигательные тренировки

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

Перемещать взгляд на предметы, игрушки, подвешенные в разных местах комнаты.

11. Упражнение «Прищепочки»

Задачи: снизить нагрузку на глаза.

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

12. Упражнение «Самолет»

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).

13. Упражнение «Ловим мыльные пузыри»

Задачи: развитие зрительно – моторной координации

(глаза – руки),

Ход: (глаза – руки), умения ориентироваться в пространстве.

14. Упражнения «Воздушный шарик»

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.

15. Игра «Бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.

16. Игра «Сидим и бросаем»

Задачи: развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

Ход: положите корзинку набок, посадите ребенка с мячом на расстоянии 1 м. и предложите, закинуть мяч в корзинку. Повторить несколько раз.

17. Упражнение «Зоопарк»

Задачи: способствовать увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек (кошечек, слонов, ежей, зайчиков, улиток).

Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом сверху – вниз, снизу – вверх).

18. Упражнение «Солнечный зайчик»

Задачи: улучшить кровоснабжение глаз.

Ход: взгляд фокусируется на светящемся предмете (луна, звезды, свеча, лампа) или «солнечном зайчике», находящемся на маленьком расстоянии от глаз.

19. Глазодвигательный тренинг «Новогодняя елка»

Задачи: оказать оздоравливающее воздействие на орган зрения.

Ход: предложить детям понаблюдать за мелькающими цветными огоньками, но не в полной темноте.

20. Глазодвигательный тренинг «Аквариумные рыбки»

Задачи: стимулировать кровообращение органа зрения.

Ход: предложить понаблюдать за аквариумными рыбками, блестящей чешуей.

21. Упражнение «Кискины глазки»

Задачи: укрепить глазную мышечную систему.

Ход: выпучивание глаз, зажмуривание, широко открывать глаза, посмотреть вверх, вниз, в сторону.

22. Упражнение «Качели»

Задачи: снятие зрительного утомления.

Мы летаем высоко – низко (движения глазами вверх и вниз);

Далеко (вправо – влево);

Близко (движение по часовой стрелке)

Упражнение выполнять максимально медленно, движения повторять 4 - 6 раз

23. Упражнение «Кенгуру»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 м. Наметить на стене две точки (картинки), одна над другой на расстоянии 50 см. Переводить взгляд с точки (картинки) на точку (картинку).

24. Игра «День - ночь»

Задачи: развивать глагодвигательные навыки.

Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить.

25. Упражнение «Прятки»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

Крепко зажмурить глаза на 2 – 3 с, затем открыть их на 2-3 с. Повторить 3-4 раза.

26. Упражнение «Цветные шарики»

Задача: развитие остроты зрения.

Забрасываем в корзину цветные шарики.