

ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. «Яблоко»

(профилактика нарушений зрения)

Нарисуем яблоко круглое и сладкое.

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки),

И большое-пребольшое,

Очень вкусное такое.



2. «Арбуз»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз.

Вдаль покатился – на место воротился.

(Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю).

Снова покатился – домой не воротился.

Влево покатился, вправо покатился

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

Покатился и...разбился.

Зажмуривание глаз.

3. «Собачка»

(снятие зрительного утомления)

Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

И снова это делает она очень умело.

Повторяют те же движения.

Собачка к носу движется, а потом обратно.

На неё смотреть нам очень приятно!

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

Поднести к глазам ладони, хлопнуть ресницами, щекочить ладони.

А щенок не лает, глазки закрывает.

Закрыв глаза, поглаживать веки.

5. «Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.



6. «Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщешь?

Что ты, серый, ищешь?

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

7. «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
посмотрела на товар.**

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.



8. «Сова и лиса»

(восстановление зрения)

На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

На сосне сова осталась,

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

Под сосной лисы не стало.

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

9. «Кукушка»

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

Летела кукушка мимо сада,

Поклевала всю рассаду

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

И кричала: «Ку-ку-мак,

Раскрывай один кулак!»

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.



10. «Совушка-сова»

(профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова.

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

Маленькие ножки, а глаза как плошки.

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,

Закрывать глаза.

Ночью глядит:

Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп...

Широко открывать глаза.

11. «Мотылёк»

(профилактика зрительного утомления)



***Вот летает мотылёк,
Крылышками порх! порх!***

Быстро и легко моргать глазами.

Он летит на огонёк.

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

Поскорей улетай, свои крылышки спасай!

Моргать глазами быстрее.

Улетел...

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

12. «Бабочка»

(укрепление мышц глаз)

Над цветком цветок летает

И порхает, и порхает...

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

13. «Пчела»

(укрепление глазных мышц)

Эй, пчела! Где ты была?

Дети смотрят на пчелу на палочке.

Тут и там.

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

Где летала? – По лугам.

Смотрят вверх, а потом вниз.

Что ребятам принесла?

Мёд! – ответила пчела.

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.



14. «Кит»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Кит плывёт как большой пароход.

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Влево плывёт, вправо плывёт

Движения глазами влево – вправо.

А потом...как нырнёт!

Закрывать глаза и зажмурить их.

15. «Ерши-малыши»

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

На реке – камыши. Расплясались там ерши:

Круг – постарше,

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

Круг – помладше,

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

Круг – совсем малыши!

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

16. «Ёлочка»

(нормализация здорового зрения)

Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

С буйным ветром спорится,

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

Дотронься – уколется.

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

Ой!

Зажмурить глаза.



17. «Анютини глазки»

(тренировка силы мышц глаз)

Анютини глазки зажмурили глазки.

(Слегка зажмуриться.)

Анютини глазки открылись, как в сказке.

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

18. «Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

Шляпка, шляпка, шляпка,

Ножка, ножка, ножка.

Вот и гриб Антошка.

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.



19. «Снежинка»

(коррекция зрения)

Мы снежинку увидели, со снежинкою играли.

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

Снежинки влево полетели,

Глазки влево посмотрели.

Движения глазами влево.

Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Закрывают глаза ладонями.

20. «Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

Тучки по небу ходили,

Красно солнышко дразнили.

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.



А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки.

Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

21. «Глазки»

(снятие зрительного напряжения)



Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

***Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз, и всё сначала.
Быстро, быстро поморгай –
Отдых глазкам своим дай!
Чтобы зоркими нам быть –
Нужно глазками крутить.***

Вращать глазами по кругу.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

22. «Пальминг» (оптическое голодание) –

(расслабление мышц глаз)

***Глазки ладошками закрылись
И в пещере очутились.***

Раз-два-три, ничего не видим мы...

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

23. «Пальчик»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

А потом отведём.

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.

Поморгать глазами и повторить всё сначала.



24. «Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру.
По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

***Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,
И жучок, и червячок, и медведица***

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Поморгать глазами и расслабиться.

25. «Дворник»

(снятие усталости с мышц глаз)

***Вы, метёлки, метите, метите,
И усталость сметите, сметите,
И усталость сметите, сметите,
Глазки нам хорошо освежите.***

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

26. «Шофёр»

(снятие зрительного напряжения)

Качу, лечу во весь опор.

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

Я сам – шофёр и сам – мотор.

То же против часовой стрелки.

Нажимаю на педаль,

Указательный палец подносим к носу и отслеживаем за ним взглядом.

И машина мчится вдаль.

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

27. «Самолёт»

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.



Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.

Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.

Правое крыло отвёл, посмотрел.

Движение глазами вправо, не поворачивая головы.

Левое крыло отвёл, поглядел.

То же влево.

Я мотор завожу и внимательно гляжу.

Движение взглядом по кругу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.

Движение взглядом вверх – вниз.

28. «Вертолёт»

(нормализация тонуса глазных мышц)



Вот отправился в полёт

Наш чудесный вертолёт.

Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».

Быстро крыльями кружит,

И жужжит, жужжит, жужжит.

Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.

Ж-ж-ж-ж...

Зажмурить глаза.

Подготовила:

учитель – дефектолог

(тифлопедагог) Т.Н.Зорина