



Зрительная гимнастика в игровой форме

Колокольчик звенит,
Нашим глазкам говорит,
Что гимнастика для глаз,
Пригодится им сейчас!

Комплекс 1:

1. «Тучка – солнышко» (попеременное закрытие глаз ладошками)

2. «Про ослика»

(совершайте движения глазами в соответствии со словами стихотворения)

Ослик ходит, выбирает,



Что сначала съесть не знает,
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева тыква, справа клюква,
Слева свекла, справа брюква,
Снизу свежая трава,
Сверху сочная ботва,

Закружилась голова,

Кружится в глазах листва,

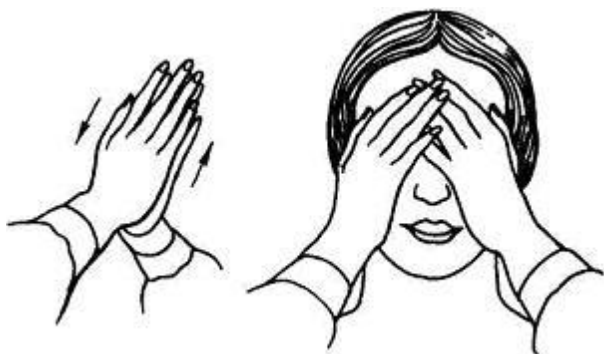
Выбрать ничего не смог

И без сил на землю лег.

3. Пальминг

(один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно

отдыха психики по методу известного офтальмолога Бейтса)



- Потереть руки для создания теплового эффекта.

- Закрывать ладонями глаза так, чтобы они оказались в крошечной темноте. Основание мизинца (и правой, и левой руки) лежит на переносице, как мостик очков. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Пусть ребенок попробует нарисовать в воображении приятную картину или подумает о чем-то ей приятном (на занятии мы обычно представляем множество конфет и мороженого, движения животных).



Комплекс 2:

1. «Любопытная Варвара»

(выполняйте движения глазками, согласно стихотворению)

Любопытная Варвара (моргаем глазками),

Смотрит влево, смотрит вправо, (2 раза)

Смотрит вверх и смотрит вниз (2 раза)

Чуть присела на карниз,

А с него свалилась вниз.



2. Игра с мячом на уточнению правил зрительной гигиены



MD.ru

Раз-два-три-четыре-пять

Мы идем играть опять.

Мяч веселый хочет знать,

Как глаза нам охранять.

1 вариант.

Сядьте в круг или напротив друг друга. Передавайте мяч по кругу, произнося утверждение, с которым следующий игрок должен согласиться или его опровергнуть.

2 вариант.

Один игрок становится посередине круга, кидает мяч и говорит утверждения. Если оно правильное, другой игрок, кидая мяч обратно, просто повторяет его. Если неправильное, формулирует верное.

Например:

- Можно тереть глаза грязными руками.
- Если в глаз что-то попало, надо сказать взрослым.
- Можно бегать и махать палкой.
- Нельзя долго смотреть телевизор.
- Надо мыть очки.
- Можно не делать гимнастику для глаз.
- Надо есть витамины и т.д.

3. «Жмурки»

Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть («спрятали» – открыли глазки). Повторить 6-8 раз.

4. «Бабочки полетели». Упражнение улучшает кровоснабжение мышц глаз.

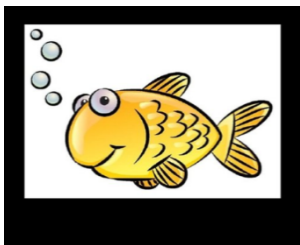


Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить несколько раз, по возможности.

5. «Массаж». Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение.



Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.



Комплекс 3

1. Выполняйте движения глазами в соответствии с текстом:

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!



3. «Елка»

Вот стоит большая елка, (посмотреть снизу вверх)



Вот такой высоты. (смотрим вверх)

У нее большие ветки. («выпучиваем» глаза)

Вот такой ширины (посмотреть слева направо)

Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(зажмурить глазки, потом поморгать 10 раз)

Повторить 2 раза