



Гимнастика для глаз

Как снять напряжение с глаз и сохранить зрение

Гимнастика для глаз.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Покорчим рожу.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

5. Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

6. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

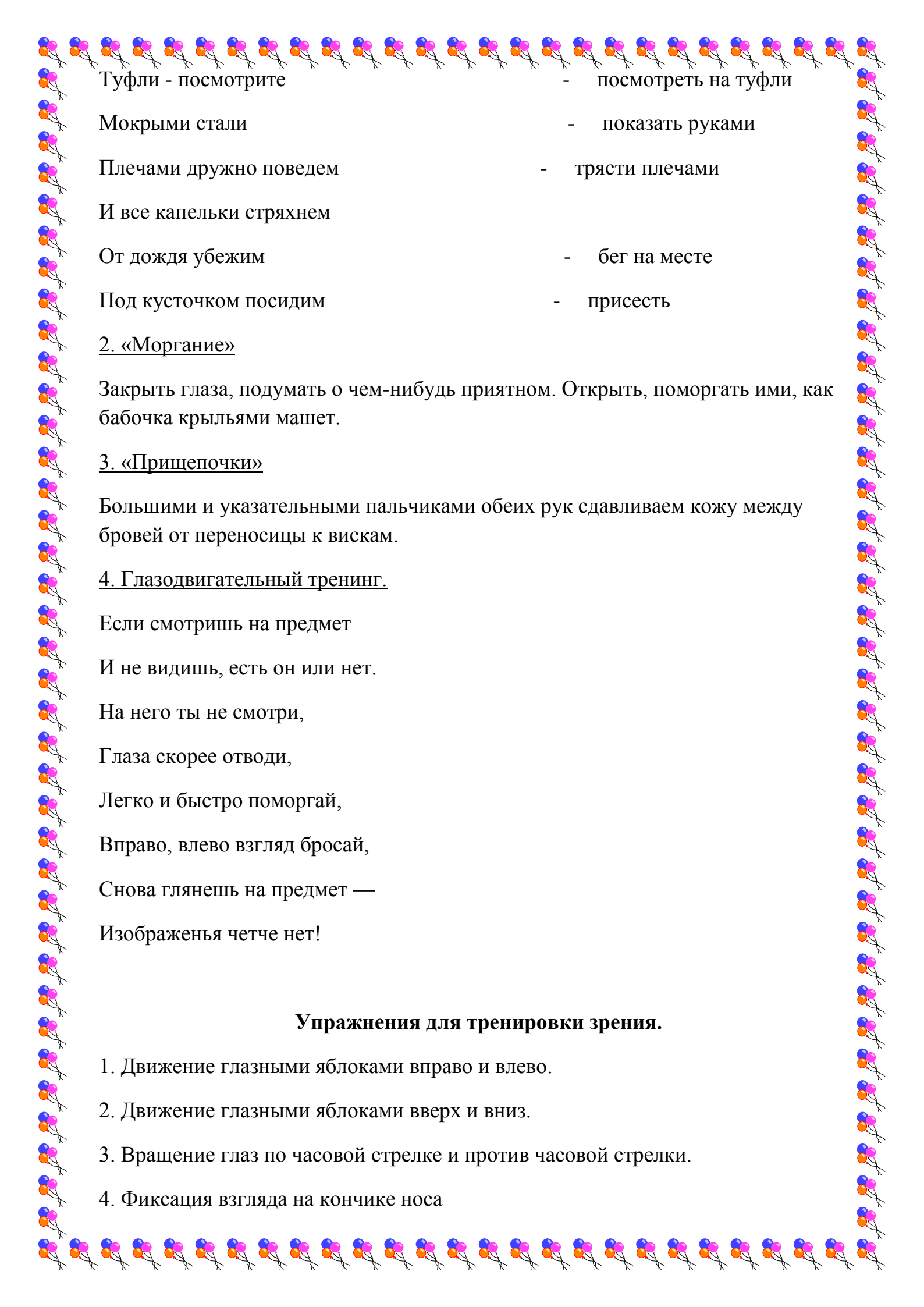
7. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением кончика носа.

Упражнения для снятия зрительного утомления:

1. «Дождик»

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Капля первая упала «кап - кап» | - пальцем стучать |
| И вторая побежала «кап - кап» | - по ладошке |
| Мы на небо посмотрели | - смотреть вверх |
| Капельки «кап - кап» запели | - постучать по голове |
| Намочились лица, | - вытирать лицо |
| Мы их вытираем. | |



Туфли - посмотрите

- посмотреть на туфли

Мокрыми стали

- показать руками

Плечами дружно поведем

- тряхти плечами

И все капельки стряхнем

От дождя убежим

- бег на месте

Под кусточком посидим

- присесть

2. «Моргание»

Закреть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

3. «Прищепочки»

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

4. Глазодвигательный тренинг.

Если смотришь на предмет

И не видишь, есть он или нет.

На него ты не смотри,

Глаза скорее отводи,

Легко и быстро поморгай,

Вправо, влево взгляд бросай,

Снова глянешь на предмет —

Изображенья четче нет!

Упражнения для тренировки зрения.

1. Движение глазами вправо и влево.

2. Движение глазами вверх и вниз.

3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.

4. Фиксация взгляда на кончике носа

5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

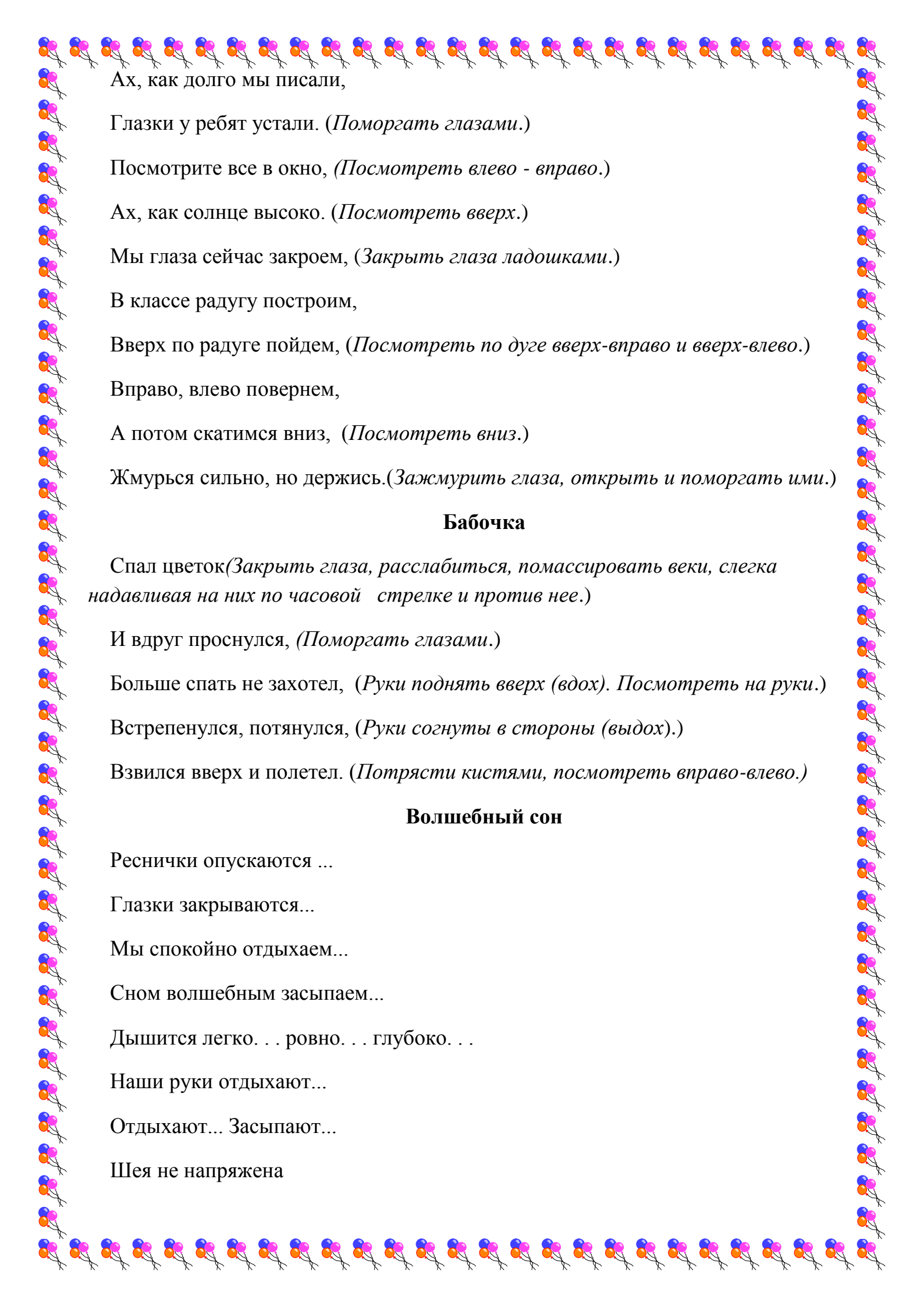
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Задачи:

- ✚ способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- ✚ предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

Условия проведения: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия сильного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Ах, как долго мы писали



Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (*Поморгать глазами.*)

Посмотрите все в окно, (*Посмотреть влево - вправо.*)

Ах, как солнце высоко. (*Посмотреть вверх.*)

Мы глаза сейчас закроем, (*Закрывать глаза ладошками.*)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (*Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (*Посмотреть вниз.*)

Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.*)

Бабочка

Спал цветок (*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)

Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты в стороны (выдох).*)

Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

Волшебный сон

Реснички опускаются ...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

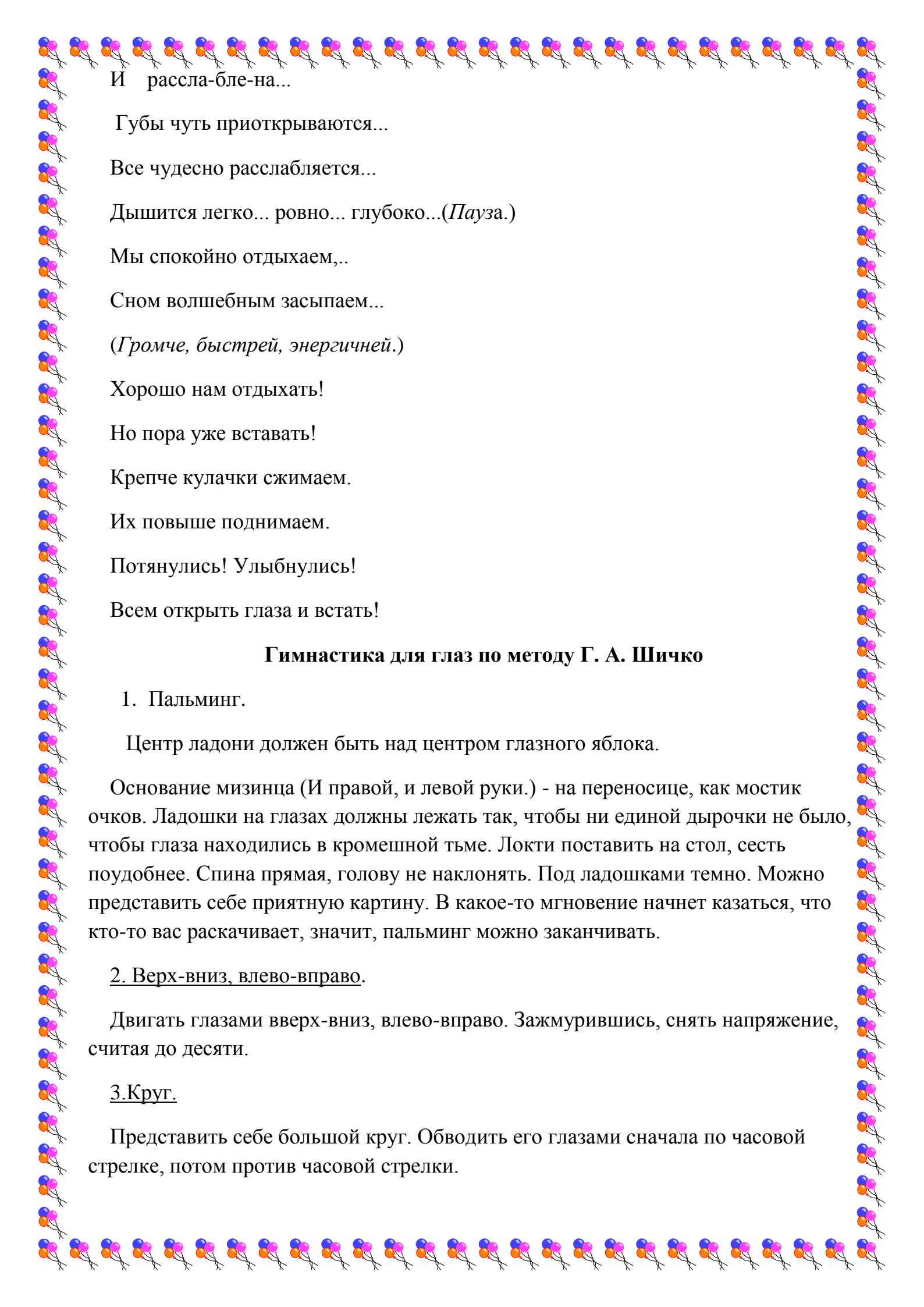
Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко. . . ровно. . . глубоко. . .

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена



И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко...*(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем,..

Сном волшебным засыпаем...

(Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. Пальминг.

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) - на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3.Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.



4. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. Покорчим рожи.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика - губки вытянуты вперед — влево — вправо вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

6. Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. Раскрашивание.

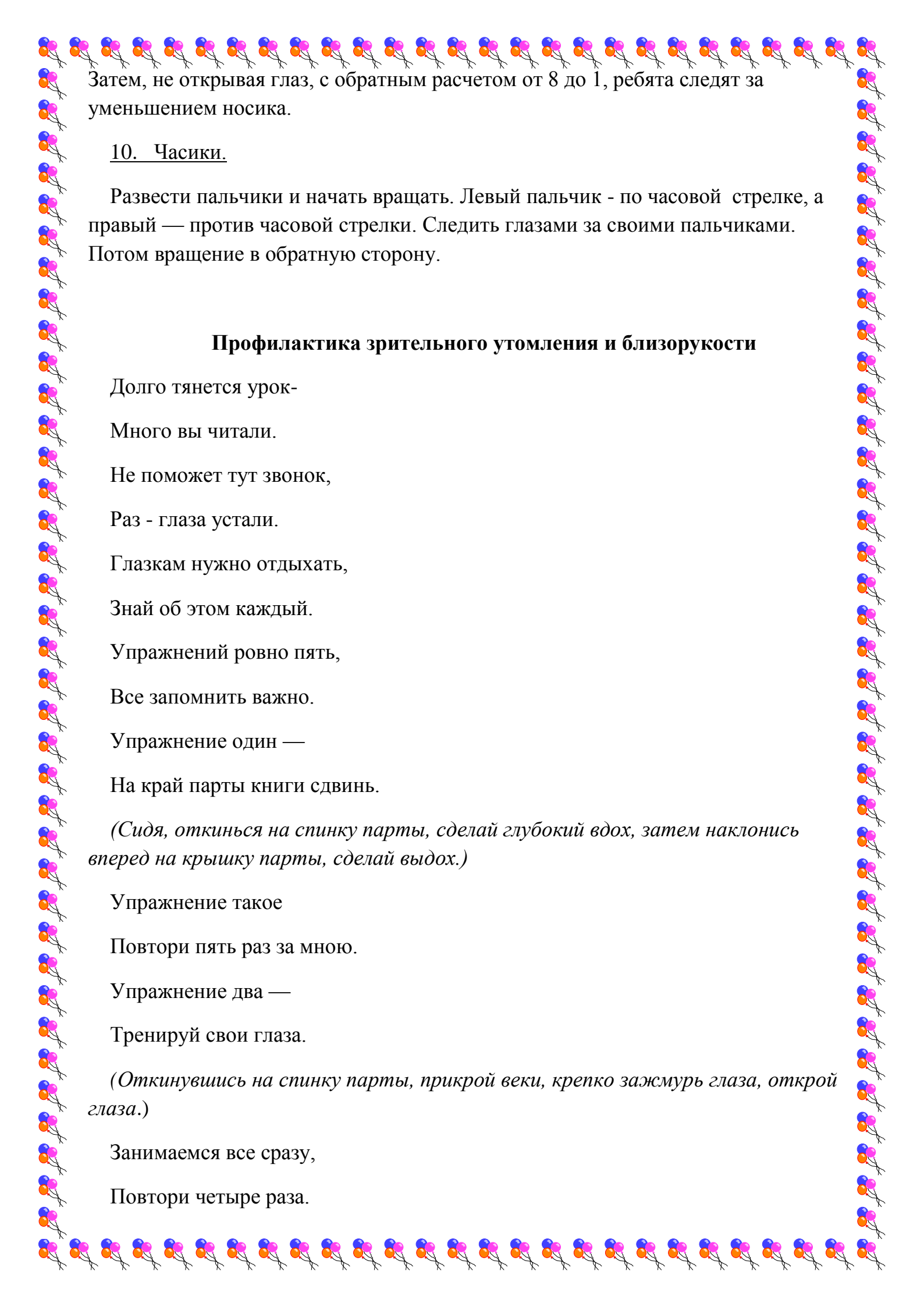
Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа.



Затем, не открывая глаз, с обратным расчетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. Часики.

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Профилактика зрительного утомления и близорукости

Долго тянется урок-

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз - глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один —

На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два —

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.) -

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

Повторите 5-6 раз,






Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

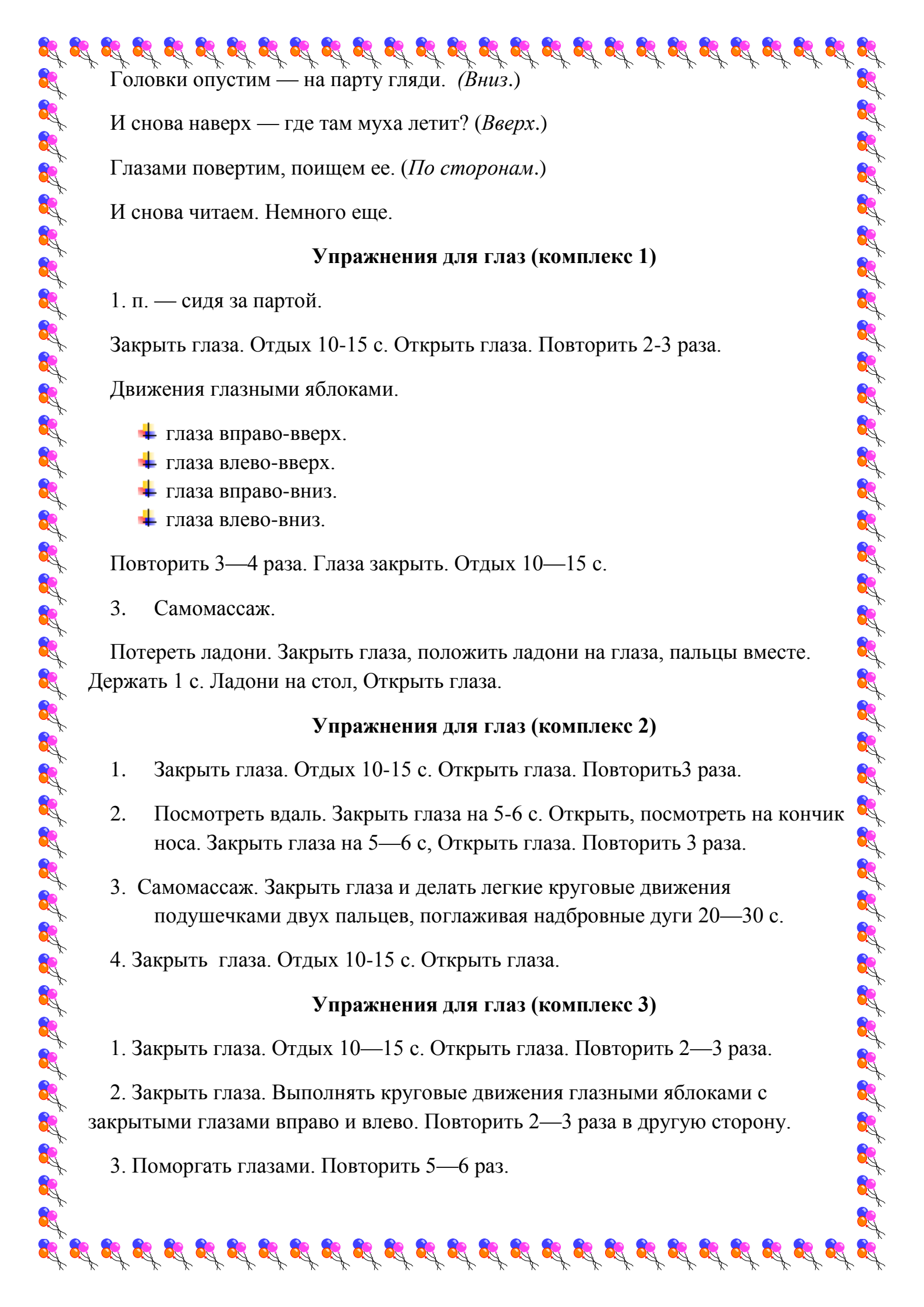
Профилактические упражнения для глаз

-  15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
-  15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
-  15 вращательных движений глазами слева-направо.
-  15 вращательных движений глазами справа-налево.
-  15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад. (Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*



Головки опустим — на парту гляди. (*Вниз.*)

И снова наверх — где там муха летит? (*Вверх.*)

Глазами повертим, поищем ее. (*По сторонам.*)





И снова читаем. Немного еще.

Упражнения для глаз (комплекс 1)

1. п. — сидя за партой.

Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

Движения глазами яблоками.

-  глаза вправо-вверх.
-  глаза влево-вверх.
-  глаза вправо-вниз.
-  глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с.

4. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в другую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

Тренинг по таблицам Шульте используется для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности, тренировки расширения поля зрения, возможна тренировка переключения (распределения) и объёма внимания. Дошкольникам и младшим школьникам данный тренинг позволит закрепить образ цифры, поможет усвоить последовательность ряда натуральных чисел, что необходимо для успешного овладения основами математики.

Описание теста

Ребёнку (ученику) предлагается таблица, на которой в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Затем предлагается отыскивать, показывать и называть числа в порядке их возрастания.

Инструкция к тесту

Предъявляется таблица: «На этой таблице числа от 1 до 25 (от 1 до 9 или от 1 до 16) расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер.

Результаты обязательно фиксируются, чтобы ребёнок мог видеть динамику своих успехов. Безусловно, что первый результат не является показателем, поскольку этот вид работы является новым для ребёнка.

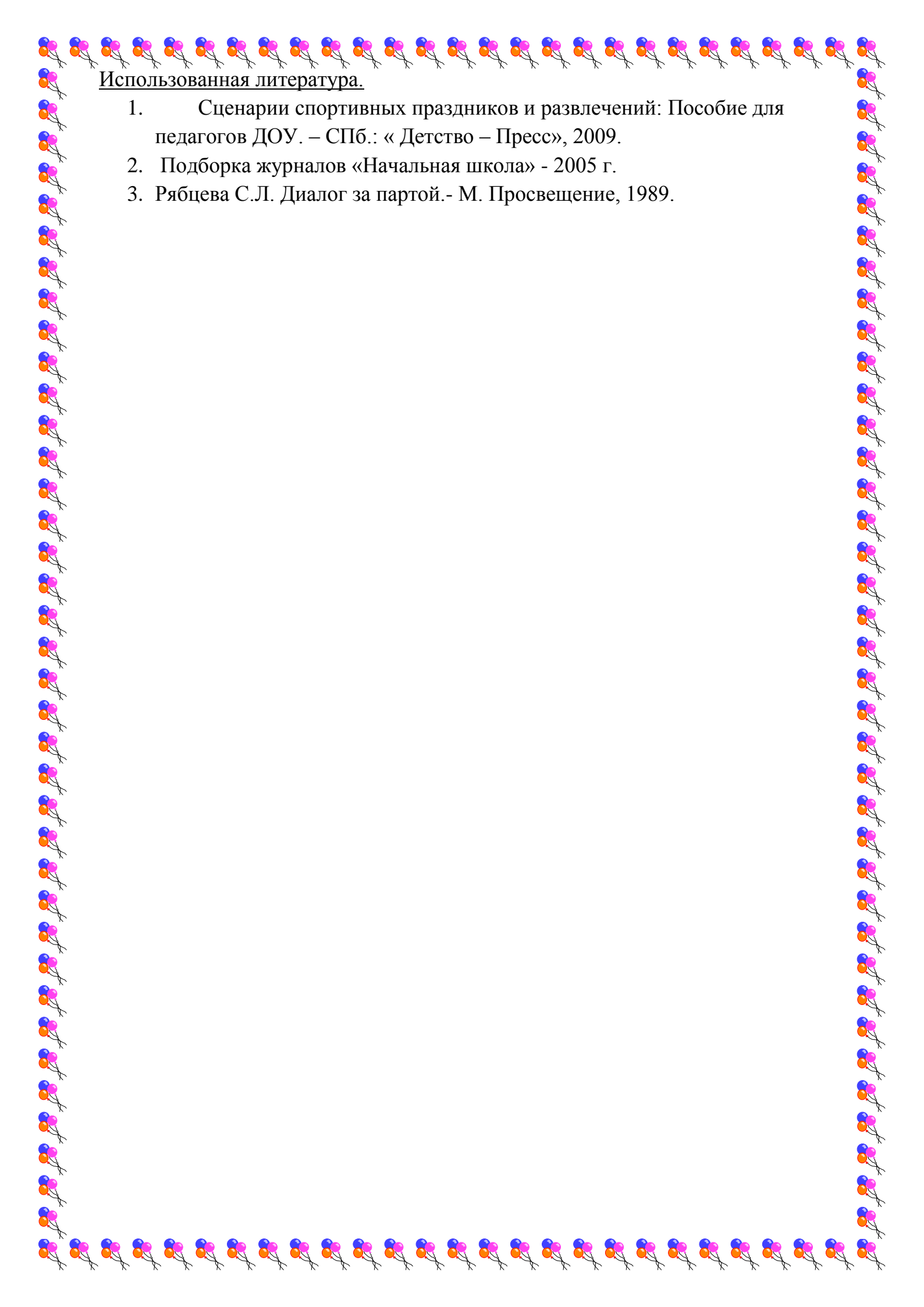
Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель - время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая **устойчивость внимания** и работоспособность в динамике.

Оценка (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого. До этого возраста временные показатели очень условны. Но могут использоваться в педагогической и коррекционной работе

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

Главное не отыскивать цифры, главное - при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой верхние левую и правую, нижние левую и правую цифры.



Использованная литература.

1. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: « Детство – Пресс», 2009.
2. Подборка журналов «Начальная школа» - 2005 г.
3. Рябцева С.Л. Диалог за партой.- М. Просвещение, 1989.