

Отдел образования по Кузнецкому и Орджоникидзевскому районам
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 223» комбинированного вида



Новокузнецк
2007



<p>«Солнечный зайчик»</p> <p>Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой. Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями.</p>
<p>«Больной»</p> <p>Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушеной земляникой.</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.</p>
<p>«Носик»</p> <p>Смотрит носик вправо-влево, Смотрит носик вверх и вниз. Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>Резко перемещают взгляд вправо и влево Резко перемещают взгляд вверх и вниз. Мягко проводят указательными пальцами по векам.</p>
<p>«Зайка». (Каждый ребенок берет зайчика на палочке)</p> <p>Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись.</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.</p>

<p>Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.</p>	
<p style="text-align: center;">«Муха»</p> <p>Громко муха зажужжала, Над слоненком виться стала Муха, муха полетела</p> <p>И на нос слоненку села.</p> <p>Снова муха полетела, И на ухо она села.</p> <p>Муха вверх, и муха вниз. Ну, Слоненок, берегись!</p>	<p style="text-align: center;">Методические рекомендации</p> <p>Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.</p> <p>Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.</p> <p>Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.</p> <p>Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.</p>
<p style="text-align: center;">«Посмотри»</p> <p>Смотрит вправо — никого, Смотрит влево — никого. Раз-два, раз-два — Закружилась голова. Глазки закрывали, Глазки отдыхали. Как откроем мы глаза, Вверх посмотрим, да-да-да. Вниз ты глазки опусти, Вверх опять их подними. Пальцами погладь глаза, Отдыхать пришла пора.</p>	<p style="text-align: center;">Методические рекомендации</p> <p>Резко переводят взгляд вправо- влево.</p> <p>Выполняют круговые вращения глазами.</p> <p>Закрывают глаза;</p> <p>Резко переводят взгляд вверх вниз</p> <p>Мягко поглаживают веки указательными пальцами.</p>
<p style="text-align: center;">«Раздеваем лук»</p> <p>Сняли тоненький сюртук, Сняли рыжую рубашку, Сняли желтую рубашку, А стянув еще рубашку, Все заплакали вокруг. Вот как мы вчера на кухне Раздевали сладкий лук.</p>	<p style="text-align: center;">Методические рекомендации</p> <p>Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.</p> <p>Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.</p> <p>Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.</p>
<p style="text-align: center;">«Буквы»</p> <p>Много с буквами хлопот. Уж такой они народ...</p>	<p style="text-align: center;">Методические рекомендации</p> <p>Переводят взгляд вверх-вниз.</p>

<p>Будем буквы мы искать, Будем глазки укреплять. Вот я вижу: букву Б Держит белочка в руке.</p>	<p>Переводят взгляд вправо-влево.</p>
<p>«Лимпопо» А в Африке, а в Африке, На черной Лимпопо, Сидит и плачет в Африке Печальный Гиппопо. Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит И на море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит? Но вот, поглядите, какая-то птица Все ближе и ближе по воздуху мчится. На птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да здравствует милая Африка!»</p>	<p>Методические рекомендации Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева направо. Переводят взгляд вверх-вниз. Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым глазом, потом левым.</p>
<p>«Художники» Надо глазки упражнять, Чтобы клад нам увидеть.</p>	<p>Методические рекомендации Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.</p>
<p>«Глазки». Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить. Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле. Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг. Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала. Быстро-быстро поморгай Отдых глазкам потом дай.</p>	<p>Методические рекомендации Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону). Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1- 2 секунды. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону. Быстро моргать в течение 1-2 минут.</p>

<p>Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.</p>	<p>Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, потом против.</p>
<p>«Космонавты» Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне.</p>	<p>Методические рекомендации Фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза)</p>
<p>«Три медведя» Три медведя шли домой, Папа был большой — большой. Мама с ним пониже ростом А сынок — малютка просто. Очень маленький он был, С погремушками ходил. Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!</p>	<p>Методические рекомендации</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек. • Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.
<p>«Зайка» Каждый ребенок берет зайчика на палочке. Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.</p>	<p>Методические рекомендации Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.</p>
<p>«Глазки»</p>	<p>Методические рекомендации</p>

<p>Смотрит вправо — никого, Смотрит влево — никого. Раз-два, раз-два — Закружилась голова. Глазки закрывали, Глазки отдыхали. Как откроем мы глаза, Вверх посмотрим, да-да-да. Вниз ты глазки опусти, Вверх опять их подними. Пальцами погладь глаза, Отдыхать пришла пора.</p>	<p>Резко переводят взгляд вправо- влево. Выполняют круговые вращения глазами. Закрывают глаза; Резко переводят взгляд вверх вниз Мягко поглаживают веки указательными пальцами.</p>
<p>«Муха» Громко муха зажуужала, Над слоненком виться стала Муха, муха полетела И на нос слоненку села. Снова муха полетела, И на ухо она села. Муха вверх, и муха вниз. Ну, Слоненок, берегись!</p>	<p>Методические рекомендации Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами. Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом. Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.</p>
<p>Физминутка для глаз (по технологии В. Базарного). Дети прослеживают глазами движение указки по тренажеру. А ну, попробуйте, ребята, От Феденьки не отставать И заданья сложные Быстро выполнять. Сколько елочек зеленых, Столько сделайте наклонов. Сколько маленьких кружков, Столько сделайте прыжков. Сколько на лугу коров, Столько сделайте хлопков. Приседайте столько раз, Сколько шариков у нас.</p>	<p>Методические рекомендации Дети считают на рисунках предметы и выполняют соответствующие движения.</p>



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-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперед 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 мин.

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



Гимнастика для глаз (по методике йогов)

И.п. — лежа на полу. После каждого упражнения быстро поморгать глазами.

1. Вдох — поднять взгляд вверх; выдох — опустить вниз (6 раз).
2. Вдох — посмотреть влево; выдох — перевести взгляд вправо (6 раз).
3. Вдох — посмотреть в левый верхний угол, выдох — в правый нижний угол.
4. Вдох — посмотреть в правый верхний угол, выдох — перевести взгляд в левый нижний угол.
5. Вращение глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.



Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд.
5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6—8 раз.



Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8—10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8—10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4—6 раз.

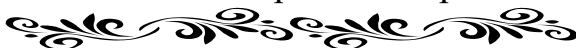


Упражнения на улучшение процесса аккомодации:

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 см, через 3—5 секунд руку опустите; повторите так 10—12 раз.

2. Обоими глазами смотрите 3—5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.

3. В течение 3—5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6—8 раз.



Упражнения на снятие зрительного утомления

Упражнения выполняйте через каждые 20—25 минут зрительной работы. Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх — вниз и вниз — вверх.

3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.

4. То же самое, но справа — налево.

5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.



Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд.



Упражнения на укрепление окологлазных мышц

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек.

2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.



Упражнения на укрепление мышц глаза:

1. Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки.

2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массажирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.



Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.
4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости



Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления

Упражнения проводятся в течение 2—3 мин.

1. Исходное положение (и. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5—6 раз.
2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.
4. И. п. — сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 сек., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 5—6 раз.
5. И.п. — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.



1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.
2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.
3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.
4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.
6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.



Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.



Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, — облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе — желательно не реже, чем раз в 2 часа.



Моргание

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.



Вращение глаз

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.

2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем — выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.

3. Расслабить глаза.



Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.

3. Расслабить глаза.



Комплекс упражнений на развитие зрительных функций

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., а затем открыть на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1—2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 сек., перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз.

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.



Ежедневная гимнастика для глаз

- 5—10 раз посмотреть, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз и сделать глазами круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами;

- плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд через 30 секунд;

- быстро моргать в течение 1—2 минут;

- смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Эти упражнения облегчают зрительную работу на близком расстоянии (чтение), снижают утомление глаз, сохраняют зрение.



Комплекс для снятия статического

напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения

1. И.п. — сидя. Закрывать глаза и широко открывать глаза с интервалом в 30 сек. (5—6 раз подряд).

2. И.п. — сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3—4 раза).

3. И.п. — сидя. Вращение глазами по кругу по 2—3 сек. (3—4 раза).

4. И.п. — сидя. Быстрое моргание в течение 1—2 мин.

5. И.п. — стоя перед окном: смотреть вдаль 3—4 мин.



Комплекс для улучшения координации глаз и головы и развития сложных движений

1. а) Поднять глаза вверх;
б) опустить глаза;
в) посмотреть в правую сторону;
г) посмотреть в левую сторону.
Повторить 3—4 раза.
2. а) Поднять глаза вверх;
б) сделать ими круговое вращение по часовой стрелке;
в) круговое движение против часовой стрелки.
Повторить 2—3 раза.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч:
а) посмотреть на носок левой ноги;
б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке;
в) посмотреть на носок правой ноги;
г) посмотреть на лампочку.
Повторить 2—3 раза.



Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (И.п.) — стоя:
а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.;
б) поставить указательный палец на расстоянии 25—30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3—5 сек., опустить руку, повторить 4—5 раз.
2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:
а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;
в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;
г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.
Повторить 3—4 раза.



Комплекс для улучшения упругости век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. — сидя на полу:
а) ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади;
б) повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине.
Повторить 2 раза.
2. И.п. — сидя:
а) «Спрячь глазки» (зажмуриться);
б) «У кого глазки больше» (широко открыть);
в) «Угадай фигуру».
3. И.п. — сидя в удобной позе. Следить глазами за игрушкой или предметом, не поворачивая голову:
а) нарисовать глазами геометрические фигуры;

б) взглядом рисовать цифры, буквы.



Комплекс для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости и улучшения координации глазных мышц в горизонтальной плоскости

1. И.п. — сидя:

а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1—2 сек.;

б) снять пальцы.

Повторить 3—5 раз.

2. И.п. — сидя:

а) вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица;

б) медленно приближать пальцы, не сводя с них взгляда.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя, голова неподвижна:

а) отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону;

б) медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами;

е) повторить в обратную сторону. Повторить 4—5 раз.



Комплекс для тренировки мышц глаз и восстановления кровообращения в области мышц глаза

1. И.п. — стоя, руки с мячом внизу:

а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;

б) опустить мяч;

в) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч;

г) опустить мяч.

2. И.п. — стоя, руки с мячом вытянуты вперед:

качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом (5—6 раз).

3. И.п. — стоя, руки с мячом внизу:

а) медленное круговое вращение в правую сторону;

б) вращение в левую сторону.



Массаж глаз

Снять напряжение с глазных мышц позволяют упражнения, делающие мышцы глаза мягкими и гибкими.

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него — поглаживание лба (2—3 раза).

2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы – к вискам (3 – 5 раз).

3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам (3—5 раз).

4. Помассировать виски круговыми движения двумя пальцами (указательным и средним) в, одну и другую стороны по 9 раз.

5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3—5 раз).

6. То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3—5 раз). Не надавливать на глазные яблоки!

7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы (5—6 раз).

8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.

10. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.

11. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.



ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ

(Этот комплекс разработали профессор-офтальмолог Э.С. Аветиосов, кандидат медицинских наук, специалист по спортивной медицине Е.И. Ливадо и кандидат педагогических наук Ю.И. Курпан.)

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть их. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает кровообращение мышц глаз.

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

Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение. Желательно проделывать этот комплекс по нескольку раз в день перед зрительной работой и после нее.

А на ярмарке товары —
Посмотрите влево, вправо.
Как товаров много здесь!
Для здоровья тоже есть

Ребята отдыхают,
Глазки закрывают.
Сон приходит в тишине.
Спи спокойно на спине.

А теперь мы все проснулись,
Сильно-сильно потянулись.
Встали тихо, улыбнулись.
Слышим, едет паровоз.
Ребятку в группу он повез.



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-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно ото двигая обратно. Повторить 5 раз.
5. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд в течение 1 мин.

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



Упражнение для расслабления глаз «Пальминг»

(по М. Корбейт)

И. п. — выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют букву Л). Место пересечений оснований образует как бы дужку очков и должно находиться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически окажутся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми, устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Делать пальминг можно понемногу (10 с), но часто, несколько раз в день.



Гимнастика для глаз «Художники».

Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидеть.

Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.



Гимнастика для глаз (по методике йогов)

И.п. — лежа на полу. После каждого упражнения быстро поморгать глазами.

1. Вдох — поднять взгляд вверх; выдох — опустить вниз (6 раз).
2. Вдох — посмотреть влево; выдох — перевести взгляд вправо (6 раз).
3. Вдох — посмотреть в левый верхний угол, выдох — в правый нижний угол.
4. Вдох — посмотреть в правый верхний угол, выдох — перевести взгляд в левый нижний угол.
5. Вращение глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.



Упражнение для расслабления глаз «Пальминг»

И. п. — выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют букву Л). Место пересечений оснований образует как бы дужку очков и

должно находиться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически окажутся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми, устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Делать пальминг можно понемногу (10 с), но часто, несколько раз в день.



Упражнение на улучшение процесса аккомодации

«Метка на стекле». Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем, вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2—3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1—2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.



Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза

На стекле окна на уровне глаз прикрепите круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.



Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.



Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и улучшение координации движений

Дети забрасывают в корзину цветные шарики (цвет указывается тифлопедагогом), в процессе лечения размер, а также цветовая насыщенность и яркость этих шариков уменьшаются.



Упражнение на развитие монокулярного глубинного зрения по вторичным факторам глубины, увеличения остроты зрения

Ребенок должен указать форму предмета, его расположение в пространстве по отношению к идентичным предметам. Дистанция между предметами постепенно сокращается по глубине расположения, уменьшается цветовая насыщенность и яркость предметов.



Упражнение на развитие остроты зрения и расширение представлений о временах года

Описание детьми времен года устно и последующее воспроизведение их характерных признаков в цветном рисунке, широкое использование цветной дифференциации.



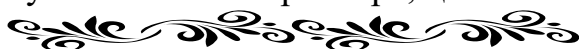
Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и ассоциативных связей между тактильной и зрительной чувствительностью

Ощупывание в мешочке предметов. Нахождение идентичного заданному по форме, извлечение его, сортировка по цвету.



Упражнение на развитие остроты зрения и аналитико-синтетической деятельности

Дети должны выложить треугольник из 3 цветных палочек. В ходе занятий производится постепенное уменьшение их размера, цветовой насыщенности и яркости.



Упражнение на развитие остроты зрения и мышления

Детям раздается по три рисунка в различном цветовом оформлении. Они должны показать цвет детали рисунка, подобрать к каждому рисунку соответствующий эталон. В процессе лечения уменьшается яркость окраски и величина деталей.



Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (И.п.) — стоя:
 - а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.;
 - б) поставить указательный палец на расстоянии 25—30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3—5 сек., опустить руку, повторить 4—5 раз.
2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:
 - а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
 - б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;

- в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;
 - г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.
- Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя у окна (без очков):

- а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;
- б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;
- в) посмотреть на облака или летящую птицу;
- г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза.



Гимнастика для глаз.

1. Самомассаж головы. Произвести поглаживание раскрытыми ладонями ото лба к затылку (10 – 15 раз).
2. Поглаживание ладонями (2 раза) и растирание подушечками пальцев шеи вдоль позвоночника снизу вверх и сверху вниз (2 раза) – всего 5 раз.
3. Провести пальминг: сидя, локти на столе, положить на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу), избегать давления на глазницы, желательно представлять перед глазами черное поле, Вспоминать один за другим черную шляпу, черный башмак, черное платье и т.д. Длительность 5 минут.
4. Самомассаж ушей путем растирания:
 - а) между большим и указательным пальцем вверх-вниз 5 – 10 раз.
 - б) между ладонями 5 – 10 раз.
5. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенного по средней линии лица, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.
6. Движение раскрытыми глазами по горизонтали в ту и другую сторону (следить за пальцами движущейся руки, не поворачивая головы) – до 5 раз.
7. Круговые движения глаз по и против часовой стрелки – до 5 раз.



«Жук»

В группу к нам жук влетел,
Зажужукал и запел: ж-ж-ж,
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился
Ж-ж--ж-ж-ж-ж
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко

Жук, вот левая ладошка,
Посиди и здесь немножко.
Жук наверх полетел
И на потолок сел.
На носочки мы привстали
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно
Хлоп — хлоп — хлоп,
Чтоб в окошко улететь
Он смог.

Поочередная фиксация на кончике носа и на горизонте (от 1 до 3 мин)



