ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Воспитатель МБДОУ д/с №64
г.Ставрополя:
А.А. Миллер,
ноябрь, 2015г.

Упражнения для активизации работы мышц глаза

Эти упражнения дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, с которой ребенок столкнется в школе. Натренированные мышцы глаза уберегут глаза ребенка от понижения остроты зрения при чрезмерной нагрузке.

Тренировочные упражнения необходимы ребенку, пользующемуся очками, так как привязанность к очкам приводит к вялости глазных мышц.

Все упражнения могут выполняться детьми вне зависимости от диагноза.

Не рекомендуется выполнять упражнения детям, перенесшим глазные операции.

Советуем периодически чередовать комплексы через 1-2 недели.

Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (и.п.) — стоя: 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 секунд, 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 голому, 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.

Комплекс для снятия статического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения

1. И.п. — сидя. Закрыть глаза и широко открыть 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.

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

Комплекс для снятия статического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения

5. И.п. — сидя. Закрыть глаза и широко открыть глаза с интервалом в 30 сек. (5-6 раз подряд).

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

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

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

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

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 координации движения глаз и головы и развития сложных движений

1. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:

а) Поднять глаза вверх;

б) опустить глаза;

в) посмотреть в правую сторону;

г) посмотреть в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:

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 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 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;

в) повторить в обратную сторону.

Повторить 4-5 раз.

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

1. И.и, - стоя, руки с мячом внизу:

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

и) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза посмотреть на МЯЧ;

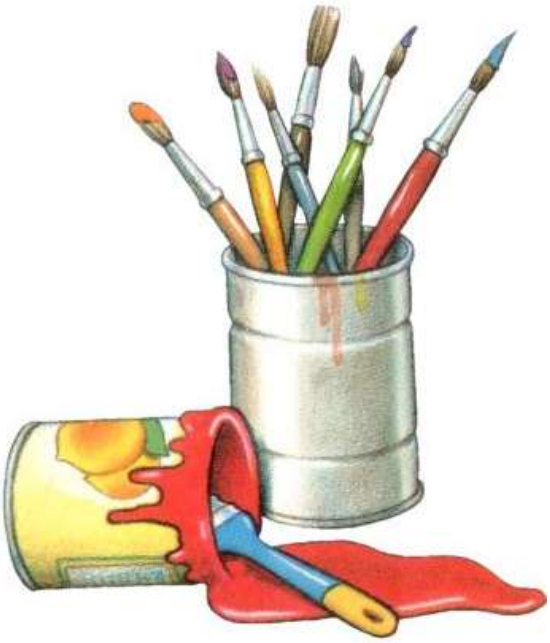
г) опустить мяч.

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 для глаз

Массаж глаз — *прекрасное упражнение для восстановления зрения и профилактики заболеваний глаз.*

Массаж усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз и в окружающих их тканях, укрепляет мускулатуру глаз.

Снять напряжение с глазных мышц позволяют упражнения, делающие мышцы глаза мягкими и гибкими. В результате глаза будут двигаться свободно и возвращение к нормальному зрению пойдет быстрее.

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 движениями 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 обоих 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.