

Памятка для родителей «Гимнастика для глаз»

Гимнастика для глаз - необходима для снятия напряжения, нагрузки, профилактики нарушений зрения. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Используя "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем, развитие остроты зрения, проводить с детьми нужно ежедневно по 3-5 мин., в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Всю неделю по порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна)

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*(закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот)*

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальное движение глаз: направо – налево.
2. Движение глазными яблоками: вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движения глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь; ветку, дерева растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
9. Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Упражнения для профилактики близорукости

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговое движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

5. Руки вперед, посмотреть на кончик пальцев, поднять руки вверх – вдох, следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить – выдох.

Гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево.
4. Поставьте большой палец руки на расстояние 25 – 30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните.
6. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.