# Зрительная гимнастика для дошкольников

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрения, стимулирует кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, позволяет добиться улучшения уже нарушенного зрения. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Упражнения следует выполнять регулярно - 2-3 раза за день по несколько минут.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Самое простое – это закрывание и открывание век (темно-светло), круговые вращения глаз (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке). Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные.

К трем годам ребенок уже готов повторять все, о чем вы его просите. Например, покажите ребенку, как бабочка машет крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Любой маме под силу тренировать зрение ребёнка дома. К примеру, поиграйте с ним в считалку. Подходим к окну и считаем всё и всех: машины, людей, кошек и собачек. Глазками следим за тем, как они двигаются. Можно наблюдать за происходящим одним глазом, а второй закрыть рукой. Еще один вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Полезно наблюдать за движущимся предметом и дома. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи.

В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать. В тёмное время можно использовать фонарик или лазерную указку.

На улице можно наблюдать за самолётом, птицами, насекомыми и т.д.

Также во время прогулки полезно делать следующее упражнение. Пусть ребёнок запомнит все, что его окружает, а затем закроет на минутку глаза. Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось.

Важно, чтобы дети сами понимали необходимость выполнения упражнений и с удовольствием занимались. Не превращайте тренинги в надоедливую и скучную «обязаловку».

Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме.

Предлагаю самые простые упражнения для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Жмурки»: крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем широко открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 3-4 раза
2. «Моргалки»: быстро и легко моргать глазами (30 сек.), затем отдых с закрытыми глазами 5-10 сек. Повторить 3-4 раза
3. «Расслабление»: сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица (до 10 сек.)
4. «Часики»: перемещать взор то влево, то вправо, не поворачивая головы (5-6 раз)
5. «Качели»: перемещать взор то вверх, то вниз, не поворачивая головы (5-6 раз)
6. «Большой пальчик»: большой палец отвести на уровень носа, расстояние 25-30 см. Смотреть то на палец, то вдаль (можно на какой-нибудь предмет) – 10-15 сек.
7. «Слежение»: следить за перемещением яркой игрушки в руках взрослого, стоящего или сидящего напротив. Голова неподвижна. 3-4 раза
8. «Пушинки»: глаза закрыты. Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 секунды снять пальцы. Не допускать сильных надавливаний!!! Повторить 2-3 раза.

За один раз можно выполнять 3-4 упражнения.

Упражнения № 6, 7 можно выполнять в очках, остальные - без очков.

Последнее упражнение должно быть направлено на расслабление (№ 2 или 3).

При выполнении упражнений голова остаётся неподвижной, работают только глазные мышцы!

Гимнастику для глаз можно совместить с весёлыми стихотворениями. Проговаривая стишки во время гимнастики, мы не только тренируем глазные мышцы, но и развиваем ребёнку речь, слуховую память.

Детям старшего дошкольного возраста предлагаю следующие упражнения.

**«Глазки рисуют»**

Мы сейчас глаза закроем, пусть немного отдохнут, - закрывают оба глаза.

А сейчас глаза откроем и посмотрим, что вокруг; – открывают глаза.

Глазки вверх сперва поднимем, а потом посмотрим вниз,

Повторим неторопливо, аккуратно, вверх и вниз, - глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Нарисуем круг глазами, он похож на букву «О», - глазами рисуют букву О.

А сейчас рисуем мостик, получается? Легко! - взглядом рисуют мост.

А теперь смотри направо, и налево посмотри, - глаза смотрят вправо- влево.

Глазки наши отдохнули, все готовы для игры.

**«Зайчик»**

На морковку зайка смотрит, глаз не отрывает, - смотрят на морковку прямо.

Глазки зайки отдыхают, он глазками моргает. – моргают глазами.

Я морковку поднимаю, глазки поднимаются, - поднимают глаза вверх.

Я морковку опускаю, глазки опускаются. – опускают глаза вниз.

Вправо, влево посмотри, за морковкой проследи. – смотрят вправо-влево.

Чтобы глазки не устали, с ними мы сейчас играли. – закрывают глаза.

**«Белка»**

Посмотри скорей, дружок, - смотрят перед собой.

Скачет белка скок поскок! – моргают глазами.

С веточки на веточку, скачет наша белочка. – смотрят вправо и влево.

Хочет шишку - прыгнет вверх, - смотрят вверх,

За грибочком спрыгнет вниз, - смотрят вниз.

Ночью скажет мама-белка: «Дочка, спать скорей ложись». - Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

**«Стрекоза»**

Смотрите скорее, летит стрекоза, - указательными пальцами обеих рук делают круговые движения

Прозрачные крылья, большие глаза. – указательными и большими пальцами рук делают колечки - глаза

И влево и вправо, назад и вперед, - смотрят вправо и влево

Кружится, как будто она вертолет. – медленные круговые движения глаз.

И кверху взовьется, и спустится вниз, - смотрят вверх, вниз

А если устанет, над лугом повиснет. – закрывают глаза.

**«Кошка»**

Посмотри в своё окошко, ты увидишь нашу кошку. – делают из пальцев «окошко», смотрят в него.

Кошка вышла на карниз, посмотрела вверх и вниз. - смотрят вверх, вниз.

Подскажите ей, ребята, где здесь прячутся мышата? - моргают глазами.

Ты иди сперва направо, там живет мышей немало. - смотрят направо

А налево повернешь, норку мышек там найдешь. - смотрят налево

Возле норки полежишь, может быть, увидишь мышь. - сидят с закрытыми глазами.

**«Дождик»**

Дождик, дождик, кап – кап – кап, намочил дорожки - моргают глазами

И теперь у всех ребят мокрые сапожки. - смотрят вниз.

Посмотри на тучку, вверх, погрози ей пальчиком, - смотрят вверх.

Не мочи сегодня нас, девочек и мальчиков. - поворачивают глаза вправо - влево

В небе тучка покружилась, - делают круговые движения глазами.

И пропала, испарилась. – закрывают глаза.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Весёлая 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; (снимает глазное напряжение). |
| 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; (снимает глазное напряжение). |
| 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 да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения). |
| 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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию). |
| 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; (совершенствует сложные движения глаз). |
| 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 (совершенствует сложные движения глаз). |
| В воскресенье будем спать,  А потом пойдём гулять,  Чтобы глазки закалялись  Нужно воздухом дышать. | Закрыть 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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). |

Составила тифлопедагог Баракова О.Е.