

## Примерный комплекс гимнастики для глаз

### «Поиграем с матрёшками»

Комплексы гимнастики для глаз, рекомендованные методическими разработками НИИ дошкольного воспитания АПН СССР, доступны детям. Однако мы считаем, что для повышения интереса к упражнениям и качественного выполнения их желательно проводить в игровой форме.

*Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках матрешка.*

1. «Посмотрите, какая красивая матрешка пришла к вам в гости, какой красивый у нее платочек (2—3 сек).

Посмотрите, какая у меня матрешка (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою матрешку (2—3 сек)».

*Повторить 4 раза.*

2. «Матрешки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними внимательно следите глазами: матрешка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». *Повторить 4 раза.*

4. «Моя матрешка очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее».

*Повторить 4 раза.*

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко** Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) - к переносице, как «мостик» очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единого просвета не было,

чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонями темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнёт казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

### **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 сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

### **3.Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводим взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, затем в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата (его правой стороны). Затем изобразить кикимору, Бабу-Ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.

### **4.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.

*Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.*

## **5.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.

## **6.Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собой, причем за каждым пальчиком следит «свой» глаз: за правым пальцем - правый глаз, за левым пальцем - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны: правый пальчик (и с ним правый глаз) - в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) - в правую сторону. Затем вернуться в исходное положение.

## **7.Покорчим рожицы.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Grimаса ежика: губки вытянуты вперед -влево, вправо – вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, еще раз в правую сторону.

## **8. Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог 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 счетом от 8 до 1 ребята следят за уменьшением носика.

### **9.Часики.**

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

## **Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления**

### **Вариант 1**

1.При счете 1-2 фиксация глаз - на близком (на расстоянии 15-20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 взгляд снова переводится на ближний объект.

2.При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикали вниз, при счете 2 - вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз.

3.Закрывать глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

### **Вариант 2**

Длительность - 2-2,5 минут.

*Упражнения выполняются на рабочем месте в положении сидя, откинувшись на спинку стула.*

1.Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз.

Повторить в течение 30 секунд.

2. Поднять глаза кверху, опустить их вниз, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза (*длительность - 10 секунд*).

3. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3—4 раза (*длительность - 15 секунд*).

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз (*длительность - 30-50 секунд*).

### Упражнение с помощью траекторий на плакате (методика В. Ф. Базарного)

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м<sup>2</sup>, на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий (рис.). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.

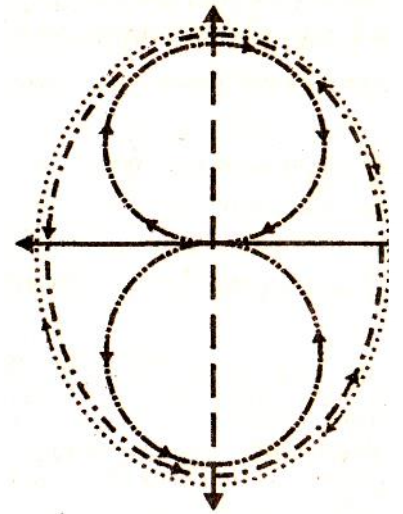







Схема зрительно-двигательных траекторий:

- вверх-вниз;
- вправо-влево;
- по часовой стрелке;
- против часовой стрелки;
- по восьмерке

На данном рисунке цветные траектории замещены линиями различного вида:

-  соответствует желтому цвету;
-  соответствует фиолетовому цвету;
-  соответствует черному цвету;
-  соответствует красному цвету;
-  соответствует зеленому цвету.

### ***Методика выполнения упражнения***

Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2м от него.

2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).

3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.

4. Выполняется в следующем порядке:

- влево - вправо;
- вверх - вниз;
- по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- по восьмерке.

5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.

6. Продолжительность упражнения - 1 минута.