

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

Тренировочные упражнения необходимы ребёнку, 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, перенёвшим глазные операции.

Советуем периодически чередовать комплексы через 1 – 2 недели.

Комплекс для снятия статического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения

1. исходная поза (и.п.) – сидя. Закрывать 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. Быстрое моргание в течение 1 – 2 минут.
4. И.п. – сидя. Вращение глазами по кругу по 2 – 3 секунды. (3 – 4 раза)
5. И.п. – стоя перед окном :смотреть вдаль 3 -4 мин.

Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. 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 указательного 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.

Комплекс для улучшения эластичности 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 комнаты. Повторить 2 раза.
2. И.п. – сидя:
 - а) «Спрячь глазки» (зажмуриться);
 - б) «У кого глазки большие» (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.
 - 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 3 – 4 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 вперёд, 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;
 - в) 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 вперёд: 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

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 пойдёт 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 надавливать 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.

**Н. Б. Каркавина,
Л. Г. Чулковская,**
тифлопедагоги специализированного ДОУ
г. Москва

*название «Посмотри вокруг себя»
упражнения для активизации работы мышц глаза*