Гимнастика для глаз.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Гимнастика для глаз необходима даже людям, которые считают что их глаза в порядке. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять.

Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

для укрепления мышц глаз;

• для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Проводить гимнастику для глаз необходимо ежедневно, во время динамической паузы.

*Несколько комплексов упражнений гимнастики для глаз.*

«Тренировка ».

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Движения глаз в соответствии с текстом.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Быстро поморгать глазами.

«Наши глазки отдыхают».

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

Дети стоят с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о,

Получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Движения глаз в соответствии с текстом.

Заниматься вновь начнем.

Дети садятся на места.

«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 смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

- 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)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

«Самолёт».

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт.

Дети смотрят вверх за «полётом» самолёта.

Правое крыло отвёл, посмотрел,

Левое крало отвёл, посмотрел.

Отводят в сторону правую (левую) руку, смотрят на них.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Вращательные движения руками перед грудью, наблюдая за ними взглядом.

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу!

Встают на носочки и изображают полёт самолёта.

«Снежинки».

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Вытянуть снежинку вперёд, сфокусировать на ней взгляд.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Отводят снежинку вправо, следят взглядом.

Опять снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

Отводят снежинку влево, следят взглядом.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

Следить за снежинками движениями глаз вверх-вниз.

Летят снежинки вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись.

Взгляд за снежинкой вверх и вниз, присесть, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

Дети закрывают глаза и спокойно отдыхают.

Подборку материала продолжу в следующем блоге.

Желаю удачи в работе!!!