Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курганинска

**Комплексы оздоровительных мероприятий для глаз.**

****

Инструктор по физической культуре: Антонец Л.А.

Курганинск

 2015г

Утверждено и рекомендовано к печати Муниципальным дошкольным образовательным учреждением детским садом №3 г. Курганинска, 2015г.

Антонец Л.А. Комплексы оздоровительных мероприятий для глаз. Методическое пособие для воспитателей и родителей.- Курганинск, 2015г.

Рецензент:

Касьянова Н.Н., старший воспитатель муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №3

Методическое пособие знакомит с одной из форм работы в оздоровлении детей.

Материалы созданы и апробированы на базе МАДОУ №3 г. Курганинска.

Методическое пособие предназначено для воспитателей и родителей.

 ЛИТЕРАТУРА

1. "Берегите здоровье" Л.А. Лещинский Москва 1999 г.
2. "К здоровью через физкультуру" Ю.А. Орешкин Москва 1990 г.
3. Ридерз Дайджест "Все о здоровом образе жизни"

4. В.Е. Васильев "Лечебная физическая культура".

 **//** Дошкольное воспитание, №4, 2006

 **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 вперед: качание

 рук влево, вправо, следя глазами за мечом (5-6 раз ).

 3.И.п.- стоя, руки с мячом внизу:

 а)мдленное круговое вращение в правую

 сторону;
 б)вращение в левую сторону.

 **Комплекс для снятия статического**

**напряжения с мышц глаза и
 улучшения кровообращения.**

 1.И.п.- сидя. Закрыть 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. Вращение глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза)

4.И.п.-сидя. Быстрое моргание в течение 1-2 мин.

5.И.п.-стоя перед окном: смотреть вдаль 3-4 мин.

 **Массаж глаз.**

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 обоих 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.

**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.

1. а) Поднять глаза вверх;

б) сделать ими круговое вращение по часовой стрелке;

в) круговое движение против часовой стрелки.

 Повторить 2-3 раза.

1. 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 рукой легко нажать на верхнее

веко соответствующего глаза и подержать 1-2 сек;

б) снять пальцы.

1. И.п.-сидя:

а) вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальцев

вытянутой руки, расположенной по средней линии лица;

б) медленно приближать пальцы, не сводя с них взгляда.

Повторить 3-4 раза.

1. 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 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 пальца и смотреть 3-5 сек;

 опустить реку, повторить 4-5 раз.

1. И.п.-стоя, ноги на ширине плеч:

а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмопреть на правый верхний угол

 комнаты;

 в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;

 г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол
 комнаты.

 **Комплекс для улучшения упругости**

 **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.

Повторить 2 раза.

1. И.п.-сидя:

а) «Спрячь глазки» (зажмуриться)

б) «У кого глазки больше» (широко открыть)

в) «Угадай фигуру»

1. И.п.-сидя в удобной позе. Следить за

 игрушкой или предметом, не поворачивая голову:

 а) нарисовать глазами геометрические фигуры;

 б) взглядом рисовать цифры, буквы.