Консультация для воспитателей

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

***Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости*** *(метод Бейтса).*

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.
3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

***Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.***

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0-12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд.

***На улучшение циркуляции крови в органе зрения***

1. Сомкните веки обоих глаз на 4 – 5 секунд; повторите 6 – 8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10 –15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7 –10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки, массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1 – 3 секунд.
5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6 – 8 раз.

***На укрепление глазодвигательных мышц***

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8 – 10 раз.
2. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно: повторите 8 – 10 раз.
3. Медленно переведите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; повторите 8 –10 раз.
4. Сделайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4 – 6 раз.

***На улучшение процесса аккомодации***

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2 – 3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25 – 30 см, через 4 – 5 секунд руку опустите; повторите так 10 – 12 раз.
2. Обоими глазами смотрите 3 – 5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6- 8 раз.
3. В течение 3 – 5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3 –5 секунд, а указательный палец правой руки в это время медленно приближайте к носу и обратно. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6 – 8 раз.
4. «Метка на стекле». Находясь в 30 – 35 см от оконного стекла, смотрите 2 – 3 секунды, не снимая очков, на прикрепленную на уровне глаз круглую яркую метку диаметром 3 – 5 мм, затем посмотрите сквозь нее на намеченный заранее объект за окном на 1 – 2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10 – 15 дней. Упражнение можно выполнять 2 – 3 раза в день.

***На снятие зрительного утомления***

***(выполнять каждые 20 – 25 минут зрительной нагрузки)***

1. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.
2. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали.
3. Совершить 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.
4. Совершить 15 круговых вращательных движений глазами справа – налево.

***На укрепление наружных мышц глаз***

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10 – 12 раз.
2. Круговые движения глазами в одном и в другом направлении – 4 – 6 раз.
3. Расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20 – 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 секунд, затем убрать руку и перевести взгляд на предмет, расположенный на некотором удалении от глаз. То же с другой рукой. Повторить 10 –12 раз.
4. Повторные зажмуривания глаз на 3 – 5 секунд, а также массирование век и легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1 – 2 секунд.
5. Частое моргание в течение 20 секунд.

***На укрепление окологлазных мышц***

1. Плотно закрывать и открывать глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

***Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при***

***амблиопии (методика Э.С.Аветисова, Е.И.Ливадо)***

1. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.
3. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.
4. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 минуту.
5. Наряду с общими задачами в процессе занятий для детей с нарушением зрения решается ряд специфических задач, направленных на преодоление отклонений в физическом, психофизиологическом развитии и самовоспитании, т.е. воспитывается интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, соблюдении режима.