

МДКОУ «Детский сад № 2 «Сказка»

Консультация для родителей

на тему:

«Упражнения для активизации работы мышц глаз

(гимнастика для глаз)»

Подготовила:

учитель-логопед

Барбашова Ю.В.

п. Медвенка 2020 г.

Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, нам стоит напоминать о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять дома.

Ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой.

### **Каким детям показана гимнастика для глаз?**

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрения, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Задача родителей – выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

# **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА**

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного и некоторых движениях глазными яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 мин писать, рисовать или смотреть телевизор.

### **Комплекс 1.**

*Цель: Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя).*

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

### **Комплекс 2.**

*Цель: Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. - стоя).*

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре-пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

### **Комплекс 3.**

*Цель: Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и. п. - сидя).*

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три-пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперед руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (четыре-пять раз).

#### **Комплекс 4.**

*Цель: Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. - стоя).*

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три-четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (два—три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два—три раза).

#### **Комплекс 5.**

*Цель: Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

1. И.п. - сидя на полу. Ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. - стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три-четыре раза).
3. И.п. - стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

## **Комплекс 6.**

*Цель: Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.*

1. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.
2. И.п. — стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево - вправо, следить глазами за мячом (пять-шесть раз).
3. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре-пять раз).
4. И.п. - стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре-пять раз).

## **Комплекс 7.**

### **«СОВА И ЛИСА»**

На сосне сидит сова,  
(вниз).

Перемещают взгляд вверх-

Под сосновой стоит лиса.

— вниз.

На сосне сова осталась.  
(вращения)

Выполняют круговые  
глазами сначала по часовой  
стрелке, затем — против  
нее.

Под сосновой лисы не стало.

## **Комплекс 8.**

### **ЛИСА**

Слова	Действия
Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза</i>
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	<i>Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.</i>
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	<i>Руку вверх, вниз, следить глазами.</i>
Себе купила сайка Лисятам балалайку.	<i>Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.</i>

## Комплекс 9. СОЛНЫШКО

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	<i>Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.</i>
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	<i>Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.</i>
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	<i>Повторить тоже с левой рукой.</i>
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	<i>Закрыть глаза.</i>

## Комплекс 10. СНЕЖИНКИ

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	<i>«Фонарики»</i>
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	<i>Руки вверх, следить за ними глазами</i>
Чуть затихла злая выюга – Улеглись по всюду.	<i>Опустить руки, следя глазами</i>
Заблиствали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	<i>Развести руки в стороны поочерёдно, следя глазами</i>
Заискрились, засверкали Белые подружки.	<i>Выполнить руками «ножницы»</i>
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	<i>Шаги на месте</i>

### Комплекс 11. ДОЖДИК

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	<i>Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами</i>
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	<i>Поднять руки вверх и посмотреть на них</i>
Намочились лица, Мы их вытирали.	<i>Вытирать лицо руками</i>
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	<i>Смотреть вниз</i>
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	<i>Присесть</i>

### Комплекс 12. САМОЛЁТ

Слова	Действия
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	<i>Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами</i>
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	<i>Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть</i>
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	<i>Вращательные движения перед грудью</i>
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	<i>Встать на носочки, руки в стороны.</i>

### Комплекс 13. СНЕГОПАД

Слова	Действия
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.	<i>Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами</i>
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	<i>Поочерёдно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.</i>
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	<i>Вытянуть руку вперёд и коснуться лба</i>

Белых хлопьев белый пух С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	<i>Поднимать и опускать руку до пояса</i>
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	<i>Указательным пальцем коснуться правого плеча</i>
Сладко спали до весны Дерева и травы	<i>Закрыть глаза руками</i>

### **Комплекс 14. МЕДВЕДЬ**

Слова	Действия
Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.	<i>Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.</i>
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	<i>Вытянуть руки вперёд и поочерёдно подносить ко рту, следя глазами</i>
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»	<i>Круговые движения руками, следя глазами</i>
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	<i>Ходьба вперевалочку</i>
Ложится, засыпает И пчёлок вспоминает	<i>Закрыть глаза, руки под щёку</i>

### Комплекс 15 ЗАЯЦ БЕЛЫЙ

Слова	Действия
Заяц белый, заяц белый, Ты куда за лыком бегал?	<i>Быстро моргать глазами</i>
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал»	<i>Наклон головы вперёд с закрытыми глазами</i>
Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал?	<i>Быстро сжимать и разжимать глаза</i>
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	<i>Наклон головы вправо, влево. Закрыть глаза ладонями.</i>

### Комплекс 16 ЛИПЫ

(все движения сопровождаются взглядом)

Слова	Действия
Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	<i>Нарисовать рукой в воздухе круг</i>
Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	<i>Покачать руками над головой</i>
После дождика и гроз Липы лют потоки слёз.	<i>Плавно, по очереди опустить руки вниз.</i>
Кап и кап, кап и кап. До чего же листик slab.	<i>Хлопать в ладоши, описывая круг</i>
Он умоется дождём, Будет крепче с каждым днём.	<i>Закрыть глаза ладонями</i>

### Комплекс 17 ЖУК

*Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следя за тексту. Все движения отслеживать глазами.*

К журавлю жук подлетел,  
Зажужжал и запел: ж – ж – ж.  
Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.  
Жук нам на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.

Хлоп, хлоп, два хлопка,  
Так прогнали мы жука.

**Польза данных упражнений гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом их выполнении, то есть через 20 минут занятий для детей 3-5 лет и через 30 минут для детей 6-9 лет ежедневно.**

**Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми:**

- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала

**Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.**