

Детская гимнастика для глаз и упражнения для улучшения зрения



Некоторые признаки дефектов зрения

- чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту,

«туман» перед глазами.

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.
2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз

«Оглянись»

Посмотрели мы в окно

Там на улице светло!

И на дверь посмотрим.

Шарик мы возьмем рукой
И прокатим до другой.
Потолок мы видим, пол,
Там стена, а рядом стол

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(Закрывают оба глаза)
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют
(Продолжают стоять 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
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)
Вправо, влево повернем
(Глазами двигают вправо-влево)
Заниматься вновь начнем.
(Глазами смотрят вверх-вниз)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)
Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)

«Теремок»

Терем- терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)
Капель, капель не жалей.
(Смотрят вниз.)
Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.