

Упражнений для активизации работы мышц глаза

Комплексы упражнений для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

Комплекс упражнений для активизации работы мышц глаз

1. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.
2. Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)
3. 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).
4. 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.
5. Глаза открыты. Выполнять частое-частое моргание глазами. Это упражнение способствует борьбе с хронической "сухостью" глаз.
6. Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец. При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

1. Потереть ладони друг о дружку. Закрывать веки, затем закрыть глаза ладонями. "Смотреть" до упора вправо и влево, не открывая при этом глаза. Повторить упражнение 10-15 раз.
2. Точно так же, как в первом упражнении, "смотреть" с закрытыми веками, но на этот раз по диагонали, по правой и по левой. Упражнение повторить 10-15 раз.
3. Теперь "смотрим" вверх-вниз. Упражнение повторить 15-20 раз.
4. Веки закрыты, делать глазными яблоками круговые движения, сначала в одну, затем - в другую сторону. Упражнение повторить по 10-15 раз в каждую сторону.

5. Веки глаз закрыты. Сесть, расслабиться, потерять переносицу тыльной стороной ладони. Продолжительность упражнения - две - три минуты.

6. Веки глаз закрыты. Мягко "постучать" по бровям указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Продолжительность упражнения - 1 -2 минуты.

Все вышеперечисленные упражнения улучшают кровообращение глаз, тем самым, делая их здоровее и выносливее.

Метка на стекле позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Релаксация может проходить лежа, сидя, стоя под звучание спокойной музыки или голос взрослого.

Мы отдыхаем (лежа на спине)

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем...

Дерево (сидя на корточках)

Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Упражнение «Большие повороты» (стоя)

Станьте, расставьте ступни ног на расстоянии около 30 см друг от друга. Отрывая немного левую пятку от пола, поворачивайте одновременно плечи, голову и глаза вправо до тех пор, пока линия плеч не станет перпендикулярной стене, к которой вы были обращены лицом. Чередуйте

попеременные взгляды то на правую, то на левую стену, обращая внимание на то, чтобы голова и глаза двигались вместе с плечами.

Физминутки

*- 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 до 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 и 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.*

Закрывать 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)

Цветотерапия

Упражнение «Цветовые ванны» восстанавливают активность зрительных клеток, активизируют кровообращение в глазах. Это упражнение способствует саморегуляции, т.к. фазы напряжения и расслабления зрительных клеток сбалансированы между собой естественным образом. На выполнение понадобится до 10 мин. Смысл упражнения заключается в погружении в цвета: красный, серый, синий.

Упражнение «Цветовые пятна»

На зрительные ориентиры (цветные пятна) предлагается обучающимся смотреть по очереди. Данные ориентиры могут быть представлены в разных моментах (игрушки, геометрические фигуры, флажки, метки на стенах)

- ***красный*** (стимулирует детей в работе, это сила внимания);
- ***оранжевый или жёлтый*** (соответствуют положительному рабочему настроению, это тепло, оптимизм, радость) и
- ***синий, голубой или зелёный*** – действуют успокаивающе, это общение, надежда, вдохновение.

Упражнение «Волшебное превращение»

Упражнение способствует расслаблению глаз, дает полноценный отдых.

Внимательно всматриваемся в середину фигуры. Попытаемся сосредоточить свое внимание на цвете, при этом спокойно и глубоко дышим. Продолжаем пристально всматриваться в фигуру до тех пор, пока вокруг нее не появится светящаяся кромка. И когда эта кромка станет светиться ярче, переведем взгляд на чистую белую страницу рядом и пристально посмотрим на нее. После каждого такого «цветного» упражнения необходимо сделать пальминг

Упражнения для активизации двигательной функции глаз

Лабиринты активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие.

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Веселый контур для повышения остроты зрения.

Детям дается задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением. Поверх изображения калька. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

Тренажеры «Бабочка», Маришуты глаз» для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Методика и упражнения работы с данными тренажерами у вас есть в листочках

Упражнения для формирования бинокулярного, стереоскопического зрения

Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по **сортировке и нанизыванию бус**.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: **«Силуэт»**.

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных, овощей, фруктов и т.д. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра **«Путаница»**.

Ребенку показывают изображение картины с различными наложениями друг на друга овощами, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройства, нужно раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.