

# Гимнастика для глаз. Рекомендации по проведению и комплекс упражнений.

Гимнастика для глаз для  
дошкольников с нарушением зрения.



Впервые понятие «гимнастика для глаз» определено Э. С. Аветисовым, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан в 1984 г.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

Упражнения зрительной гимнастики могут быть активными, пассивными или смешанными. Выбор варианта упражнений зависит от рекомендаций инструктора ЛФК и психо-физического состояния ребёнка на занятии.

Гимнастика для глаз проводится на 10 - 11 минуте в течении 2 – 3 минут на занятиях, связанных со зрительным напряжением, на 17 – 18 минуте на занятиях первая половина которых не связана со зрительной работой.

Во время выполнения упражнений для глаз дети сидят в свободной позе.

Активный вариант зрительной гимнастики проводим с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика выполняет дополнительно обще-оздоровительную функцию. Активные упражнения направлены на повышение тонуса и укрепление мышц спины, развитие чувства равновесия, координации движений и общей моторики, а также профилактику и исправление нарушений осанки, которые часто наблюдаются у детей с низкой остротой зрения.

Упражнения для глаз используем на каждом занятии и при каждом длительном зрительном напряжении. Упражнения делаются до тех пор, пока они выполняются легко.

*Принципы зрительных гимнастик:*

- индивидуальный подход в зависимости от возраста, зрительных нарушений, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса детей к этому виду упражнений.

Комплекс должен включать в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и упражнение на развитие какой-либо глазной функции.

Для большей эффективности рекомендуем использовать разнообразные зрительные ориентиры: цветные пятна на стене или окне, яркие игрушки, надеваемые на указательный палец (куклы пальчикового театра или специально сделанные игрушки). их использование позволяет упражнять детей в сосредоточении взгляда на неподвижном или движущемся предмете. кроме того, дети с монокулярным зрением более осознанно выполняют глазодвигательные действия за конкретным предметом при этом не напрягая зрение.

Упражнения для глаз часто сочетаем с играми и заданиями, направленными на развитие общей и мелкой моторики. Например: сортировка и раскладывание мелких предметов по цвету, форме. Специальные упражнения для глаз включаем в занятия по физическому развитию и в структуру физкультминуток. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с движениями глаз имеет общеукрепляющее влияние на организм ослабленного ребёнка, выполняет профилактическую, тренирующую и восстановительную функцию для глаз.

Представленные мной комплексы - подборка упражнений для глаз с речевым сопровождением.

**Комплексы статичных пассивных упражнений для глаз.**

**Правило: «Смотреть нам удаётся, а голова всё время на месте остаётся».**

1.

Речевое сопровождение.

Дети едут на машине,

Смотрят на дорогу –

Слева постовой стоит,

Справа светофор горит.

Движения глаз.

*Взгляд вдаль.*

*Влево.*

*Вправо.*

*Круговые движения.*

2.

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

Поедут налево, направо, кругом –

Свободны машины и ночью и днём.

*Влево, вправо, кругом.*

*Моргание.*

3.

«Часы».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый час.

А в часах сидит кукушка

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу,  
Не касаются друг друга.

А часы идут, идут,  
Никогда не устают.

Если их не заведут,  
То они совсем встают.

*Влево – вправо.*

*Влево – вправо.*

*То же.*

*То же.*

*Глаза широко открыты.*

*Зажмуриться.*

*Глаза широко открыть.*

*Зажмуриться.*

*Круговые движения –*

*Справа налево,*

*Слева направо.*

*Закрыть глаза.*

4.

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

У неё большие ветки,

Вот такой ширины.

Есть на ёлке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосёт в берлоге лапу.

*Вверх.*

*Влево.*

*Вправо.*

*Вниз.*

*Заккрыть глаза*

5.

Осень! Осыпается весь наш бедный сад...

Листья пожелтые по ветру летят.

Лишь вдали красуются

Там, на дне долин,

Кисти ярко – красные вянущих рябин.

*Верх, вниз.*

*Круговые движения.*

*Взгляд вдаль.*

*Заккрыть глаза.*

6.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Листья берёзы, листья осины,

Листики тополя, листья рябины.

Листики дуба мы соберем.

Маме осенний букет отнесём.

*Моргание.*

*Вправо, влево.*

*Вверх, вниз.*

*Круговые движения.*

*Взгляд зафиксировать на дальнем ориентире.*

**Комплекс активных упражнений для глаз.**

**Правило: «Следить за руками нам удаётся, а голова на месте остаётся».**

1.

«Листочки».

Речевое сопровождение.

Листья осенние тихо кружатся,

Листья под ноги нам тихо ложатся.

И под ногами шуршат, шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

И под ногами шуршат шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

Движения глаз.

*Качать руками над головой влево, вправо.*

*Присесть, взгляд вниз.*

*Водить по полу руками вправо, влево.*

*Встать, водить поочередно руками вверх, вниз.*

*Покружиться.*

2.

«Про медведя».

Ходит по лесу медведь,

Хочет сесть и посидеть.

Где ж такое место есть,

Чтобы мог медведь присесть?

То высок пенёк,

То торчит сучек,

То мокрый мох,

То мох пересох. Ох!

То низкий пенёк,

То густая тень,

То узкий ров,

То гнездо муравьёв.

То кустарники. То речка –

Нет свободного местечка.

Эта сказка о медведе,

О медведе-привереде.

*Ходить как медведь.*

*Присесть, встать.*

*Отвести в сторону сначала правую, потом левую руки.*

*Поднять руку на уровень груди.*

*Поднять указательный палец правой руки вверх.*

*Отвести правую затем левую руки в стороны.*

*Опустить руки вниз.*

*Провести дугообразно правой рукой слева направо.*

*Соединить ладони на уровне груди.*

*Опустить руки вниз, постепенно поднимать их до уровня груди.*

*Отвести по очереди правую и левую руки в стороны.*

*Закрывать глаза.*

*Широко открыть глаза.*

*Закрывать глаза.*

3.

«Журавль».

За болотом травушка зелёная растёт.

По воде журавушка, журавушка идёт.

Ой, как ноги высоко поднимает!

Ой, как крылья широко раскрывает!

Погулять он по травушке хочет,

Не боится, что ноги промочит.

*Поднять руки вверх, потянуться.*

*Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.*

*Поднять сначала правую ногу, согнутую в колене, затем левую ногу. Смотреть на ноги.*

*Отвести в сторону сначала правую руку, затем левую.*

*Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.*

4.

«Теремок».

Стоит в поле теремок, теремок.

Он не низок не высок, не высок.

Слева зайка, справа мишка.

- Отодвиньте-ка задвижку!

Слева ёжик, справа волк.

- Нажимайте на замок!

Зайка, мишка, ёжик, волк

Открывают теремок.

*Сделать «крышу» руками над головой.*

*Присесть, встать.*



*Отвести руки вправо, влево.*

*Сделать из пальцев замок.*

*Отвести руки вправо, влево.*

*Сделать из пальцев замок.*

*Поморгать.*

*Развести руки в стороны.*

5.

*«Лебёдушка» (с лентами) .*

*Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт.*

*Выше бережка головушку несёт.*

*Белым крылышком помахивает.*

*На цветы водичку стряхивает*

*Идти по кругу.*

*Вытянут руки вверх.*

*Взмахи попеременно правой и левой руками.*

*Встряхнуть кисти рук.*