

Упражнения для глаз, зрительная гимнастика

Выполнять сидя или стоя, с максимальной амплитудой глаз.

Упражнение 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15

Упражнение 4.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5.

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Гимнастика для глаз

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его три раза.

1. Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого скосить их до отказа влево и, наконец, опустить вниз. Сделав небольшую паузу, повторить упражнение еще раз в обратном порядке.

2. Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем скосить их до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд и после этого возвратиться в исходное положение.

3. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

4. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль считая до пяти.

5. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

6. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично — с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

7. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

8. Используются траектории «восьмерка», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним дети «бегают» глазами.

9. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот.

10. Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Стихотворения для проведения гимнастики

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Поднимает руки класс — это раз,
Повернулась голова — это два,
Руки вниз, вперед смотри — это три,
Руки в стороны пошире развернули на четыре,
С силой их к плечам прижать — это пять.

Всем ребятам тихо сесть — это шесть. 2. Раз— подняться, потянуться,
Два— согнуться, разогнуться, Три — в ладоши 3 хлопка, Головою три кивка.
На четыре — руки шире, Пять — руками помахать, Шесть — за парту сесть
опять.

3. Раз— согнуться, разогнуться,
Два— нагнуться, потянуться,
Три — в ладоши 3 хлопка,
Головою три кивка.

На четыре — руки шире,
Пять-шесть — тихо сесть,

Семь-восемь— лень отбросим! 4. Раз, два — выше голова, Три,
четыре— руки шире, Пять, шесть — тихо сесть, Семь, восемь— лень
отбросим.

5. Раз, два— мы проснулись,
Три — в кровати потянулись,
Четыре — солнцу улыбнулись.

Пять— кровать заправляем,
Шесть— лицо мы умываем,
Семь — зарядку выполнять,
Восемь — душ скорей принять.