

Зрительная гимнастика для глаз

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Особый интерес вызывают следующие упражнения:

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, 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» Исходное положение – 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.

- **«Метка на стекле»**
(по Э. С. Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Упражнения выполняются из положения стоя.

Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле (медленно посчитать до десяти, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и тоже медленно посчитать до десяти).



- **ПАЛЬМИНГ.**

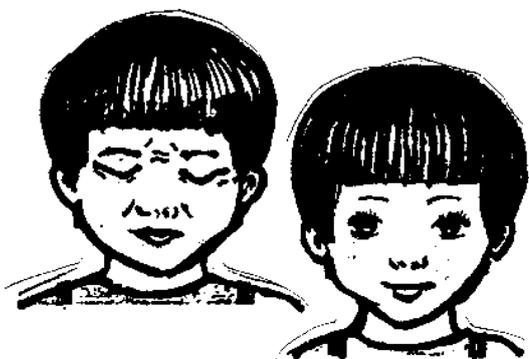
Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладошки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.

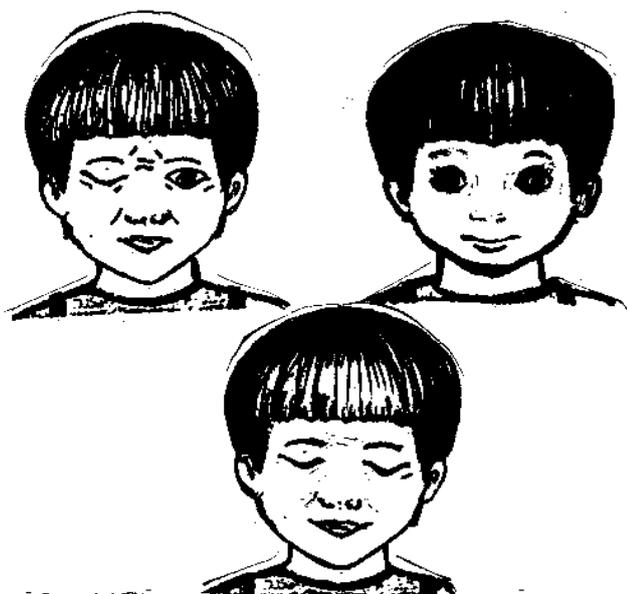
Зрительная гимнастика для детей 6-7 лет
Комплекс №1 "Скоро в школу"

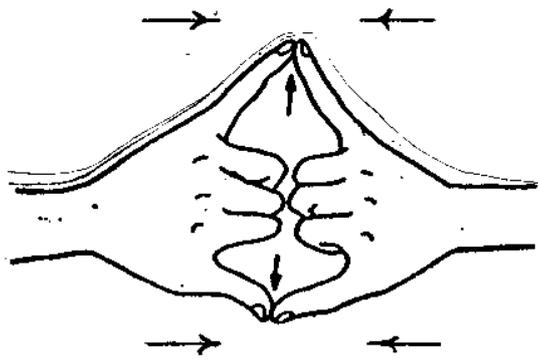
О И
З Ы

1. *Скоро в школу мы пойдём*
Буквы мы писать начнём
Букву О и букву И,
Ты за пальчиком следи,
Букву З и букву Ы,
Постарайся, напиши.
- «Напиши» буквы пальчиком
в воздухе и проследи глазками
за движением пальчика.



2. *Буквы мы писать устали*
На переменку побежали:
Поморгаем, подмигнем
Удивимся, отдохнем
Прозвенел опять звонок
Побежим мы на урок
- Поморгай глазками, подмигни
поочередно каждым глазом,
сделай «удивленное» лицо,
закрой глазки.





3. *Чтобы пальчики писали
Никогда не уставали*

*Сделаем для них массаж
Он полезен и для глаз*

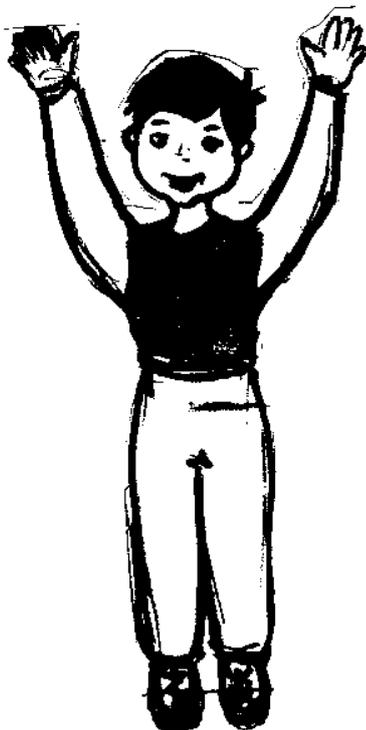
- Приложи друг к другу мизинцы и большие пальцы обеих рук; с силой надавливай на эти пальцы, массируя полезные точки.



4. *Чтобы выше ростом стать,
Будем правильно дышать.*

- Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки,- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Выдыхая, произносить «У-х-х-х».



Комплекс 2 "Зимний лес"



1. *В лес волшебный мы войдем
Аромат лесной вдохнем.*

- Встать прямо, ноги на ширине плеч.
Сделать свободный вдох.
Задержать дыхание.
Сложить губы трубочкой.
Сделать 3 коротких редких выдоха:
«Фу-Фу-Фу».

2. *Сидит на ветке совушка,
Круглая головушка.*



- Нарисуй пальчиком в воздухе круглую голову совы и проследи глазками за движением пальчика
*Белка скачет в гости к ней,
Чтобы было веселей.*

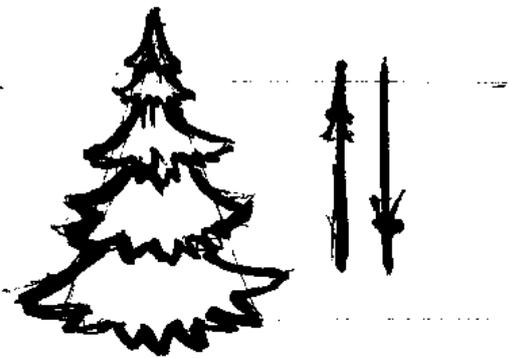
- Посмотри глазками влево – вправо
*Уронила белка шишку
А внизу берлога мишки.*



- Проследи глазками сверху вниз.
*Крепко стит там косолапый,
Прикрывая глазки лапой.*



- Согрей ладошки, потерев их друг об друга; приложи теплые ладошки к глазкам так, чтобы ни один лучик света не проник в закрытые глазки (10 секунд).



*3. Долго бегали, устали
И под елку тихо встали.*

- Закрой глаза и представь елочку.

Наша елка высока

- глазки двигаются вверх-вниз,

Наша елка широка

- глазки двигаются влево - вправо,

Не достанешь до макушки,

Вот какая красота!

- поднять бровки от удивления.

(упражнения выполнять в режиме закрытых глаз)



4. А в лесу мороз и ветер

Не замерзнут наши дети

Ручки, ручки потираем

Щечки, щечки согреваем

- сделай массаж лица.

*Дыхание для улучшения кровоснабжения глаз
(по А. Светлову).*

- Сделать глубокий полный вдох.
- Задержать дыхание
- Согнуться в талии и склонить голову к земле, сгибая колени так, чтобы голова оказалась ниже сердца.
- Остаться в этом положении до счета 5- 10

«Затяжное дыхание» по М. Корбетт:

- глубокий вдох
- медленный выдох - через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед.

Очищающее «ХА» - дыхание

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх.
3. Задерживать дыхание, пока это приятно.
4. Открыть рот, расслабить гортань.
5. Сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ХА»).
6. Медленно выпрямиться и отдыхать в течение 5 дыхательных циклов. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Энергетизированное дыхание («Задувание свечи»)

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Сделать свободный вдох.
3. Задерживать дыхание, пока это приятно.
4. Сложить губы трубочкой.
5. Сделать 3 коротких редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу: «ФУ-ФУ-ФУ».
Во время упражнения корпус держать прямо.
6. Отдыхать в течение 5 дыхательных циклов.

Физические упражнения, способствующие тренировке внутренних мышц глаз:

1. - подбросить мяч обеими руками вверх и поймать (7-8 раз)
2. - бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать (6-7 раз)
3. - перекатывание или перекидывание мяча, обруча партнеру на расстоянии (12-15раз).
4. - броски мяча в стену, в мишень с максимального расстояния (6-8раз).
5. - броски мяча в баскетбольное кольцо, через сетку (12-15раз)
6. - игры в бадминтон, настольный теннис, большой теннис, волейбол, футбол.

