"Оздоровительные игры для детей"

Общие правила выполнения

тренировочных упражнений для глаз

1. Упражнения лучше всего начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.

2. Никогда не делай усилий увидеть объект, кроме как в упражнениях, где это особо оговорено.

3. Во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать.

4. Глаз должен, быть в постоянном движении – так предусмотрено природой.

5. Практически во всех упражнениях надо моргать.

6. Делать упражнение понемногу, но чаще.

7. Старайтесь, чтобы в ваш комплекс входили упражнения всех типов.

8. Необходимо постепенно довести время однократной тренировки до 10 – 15 мин., начиная с 3 – 5 мин., проводить 2 – 3 тренировки в день.

Упражнения для зрительных пауз

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек., перевести взгляд на кончик пальца перед глазами на расстоянии 25-30 см и смотреть на него 2-3 сек. Повтор 5-6 раз.

2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть их на такое же время. Повтор 6-8 раз.

3. Быстро поморгать в течение 10-12 сек. Открыть глаза, отдохнуть. Повтор 3 раза.

4. Закрыть глаза, подушечками трех пальцев рук слегка подавить на верхние веки. Повтор 4 раза.

5. Закрыть глаза, выполнять круговые движения глазными яблоками 10-15 сек. Повтор 2 раза.

6. «Сквозь пальцы»

Согните руки в локтях, разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Руки должны «проплывать» мимо вас, вам должно казаться, что они движутся.

7. Движение глазными яблоками: глаза вправо-вверх, влево -вниз, вправо-вниз, глаза влево-вниз. Повтор 3-4 раза. Закрыть глаза, отдыхнуть.

8. Закрывать глаза крепко сжимая веки, открыть как можно шире. Повтор 3-4 раза.

9. Работают только глаза, голову держим прямо, посмотреть вправо, влево, вниз, вверх.

10. Глазки у ребят устали, (поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо)

Ах, как солнце высоко, (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками)

Глазами радугу построим

Вверх по радуге пойдем, (посмотреть по радуге вверх-вправо, вверх-влево )

А потом скатимся вниз, жмурься сильно, но держись,

(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

11. «Письмо носом»

Кончик носа - это ручка, которой можно писать. Закройте глаза и рисуйте носом рисунки, буквы и т. д.

12. Сидя смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться.

13. Закрыть веки, помассировать их с помощью легких круговых движений пальца, 20 -30 сек.

14. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть 3-5 сек. Повтор 6-8 раз.

15. Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, 10-15 сек.

16. Смотреть вдаль 2-3 сек., быстро поморгать 4-5 сек. Повтор 8-10 раз.

17. Следить глазами за медленными круговыми движениями пальца правой руки по часовой стрелке на расстоянии 40-50 см от глаз. То же сменив руку и направления. Повтор 4-6 раз.

18. Смотреть в даль перед собой в течение 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3-5 сек. Повтор 6-8 раз.

19. «Чтение на расстоянии»

Установите книгу на достаточно освещенном месте, подойдите к ней на расстоянии хорошей видимости и, читая текст медленно, отходите, старясь удержать расплывающиеся буквы. Когда вы почувствуете, что невозможно читать, следует сразу же приблизиться ровно на столько, чтобы он был опять различим. При выполнении упражнения нельзя прищуриваться.

20. «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара (поднимать и опускать плечи)

Смотрит вправо, смотрит влево. (глаза поворачивают по тексту)

Смотрит вверх, смотрит вниз. (глаза по тексту поворачивают)

Чуть присела на карниз, а с него скатилась вниз.

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

22. Быстро поморгать, закрыть глаза отдохнуть, проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы.

23. Наклон в правую сторону, поморгать правым глазом. То же влево.

24. Представьте вращающий обруч перед вами, наметив на нем определенную точку, следите за вращением этой точки.

25. «Взаимодействие глаз»

Из бумаги в клетку нужно сделать две полоски, на одной из которых, размером в одну клетку рисуют « +», на другой «0». Держим в одной руке изображение «+», а в другой «0». Перемещая их относительно друг друга, разводя и сдвигая, приближая и удаляя от глаз, ребенок должен добиться слияния изображения. Затем надо медленно раздвигать в стороны и отодвигать от глаз до их расхождения.

26. «Перемещение взгляда при закрытых глазах»

Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение. Медленно, с напряжением переведите глаза в крайнее правое положение. Повтор 10 раз.

27. «Два клоуна»

Ребята представьте, что вы попали в цирк. (открыть глаза по шире, удивленно)

На арене два клоуна, мы их будем изображать.

Веселый клоун (дети улыбаются, смеются, корчат рожи, играют глазами)

Грустный клоун (опускают плечи, делают грустные глаза, хлопают ресницами)

Повтор 5-6 раз.

28. «Пальчик»

Пальчик вправо поскакал, каждый пальчик увидал.

(прослеживают глазами вправо)

Пальчик влево поскакал, каждый взглядом увидал. ----------

(прослеживают глазами влево)

Пальчик - вправо, пальчик - влево.

Ах, какой наш пальчик смелый!

Пальчик скачет вверх и вниз, ты на пальчик оглянись.

Пальчик спрятался от нас, открывать не надо глаз.

29. «Глазки»

Смотрим вправо - никого, смотрим влево - никого.

Раз – два, раз – два – закружилась голова. (круговые вращения глаз)

Глазки закрывали, глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза, вверх посмотрим: да – да – да.

Вниз ты глазки опусти, вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, отдыхать пришла пора.