

Зрительная гимнастика дома: упражнения для проведения с детьми

Зрительная гимнастика — это одна из форм профилактики и коррекции нарушений зрения, предотвращение переутомления зрительного аппарата.

Поэтому необходимо приучить детей делать зрительную гимнастику. Регулярные упражнения помогают скорректировать небольшие зрительные нарушения и не дают развиваться ряду патологий, так как улучшают кровоснабжение органов зрения, тренируют и укрепляют глазодвигательные мышцы, делая их более «устойчивыми» к негативному влиянию внешних факторов. Всего несколько минут в день позволяют получить значительный эффект.

Важно выполнять такие несложные упражнения каждый день! При выполнении упражнений используйте зрительный стимул (яркая четко различимая предметная картинка, предмет).



Чтобы поощрить ребенка и вызвать у него интерес к зрительной гимнастике, рекомендуем родителям выполнять упражнения для глаз вместе с ним.

Упражнения:

▪ «Горизонтали».

Производить движения глаз из стороны в сторону, следить за зрительным стимулом, находящимся на расстоянии вытянутой руки.

- Для детей младшей группы – 5 раз;
- средней группы – 5–6 раз;
- старшей группы – 10 раз;
- подготовительной группы – 10–12 раз.

▪ **«Вертикали».**

Производить движения глаз вверх–вниз, следить за зрительным стимулом, находящимся на расстоянии вытянутой руки.

- Для детей младшей группы – 5 раз;
- средней группы – 6–7 раз;
- старшей группы – 8–9 раз;
- подготовительной группы – 10 раз.

▪ **«Часы».**

Производить движения глаз по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Следить за зрительным стимулом, находящимся на расстоянии вытянутой руки.

- Для детей младшей группы – не предназначено;
- средней группы – 5–6 раз;
- старшей группы – 6–8 раз;
- подготовительной группы – 8–10 раз.

▪ **«Пострелять глазами».**

Производить движения глаз по диагонали. Следить за зрительным стимулом, находящимся на расстоянии вытянутой руки.

- Для детей младшей группы – 3–4 раза;
- средней группы – 5–6 раз;
- старшей группы – 7–8 раз;
- подготовительной группы – 8–10 раз.

▪ **«Движение глаз».**

Производить движения глаз по квадрату, «змейке», ломаной линии.

- Для детей младшей группы – 5 раз;
- средней группы – 6–7 раз;
- старшей группы – 7–8 раз;
- подготовительной группы – 8–12 раз.

Для этого упражнения на стене размещают большой квадрат («змейку», ломаную линию), для детей со сходящимся косоглазием изображение

размещают в верхней части стены, а для детей с расходящимся косоглазием – в нижней части стены.

▪ **«Круги в темноте».**

Закрыв глаза, выполнять круговые движения глазами, каждые 3–5 с меняя направление вращения глаз.

- Для детей младшей группы – не предназначено;
- средней группы – 5–6 раз;
- старшей группы – 6–7 раз;
- подготовительной группы – 8–10 раз.

▪ **«Глаза закрыты».**

Голова неподвижна. Выполнять с закрытыми глазами.

1 – Поднять глаза;

2 – опустить;

3 – повернуть вправо;

4 – повернуть влево.

- Для детей младшей группы – не предназначено;
- средней группы – 4–5 раз;
- старшей группы – 5–6 раз;
- подготовительной группы – 6–8 раз.

▪ **«Жмурки».**

Плотно закрыть, затем широко открыть глаза.

- Для детей младшей группы – 3–4 раза;
- средней группы – 4–5 раз;
- старшей группы – 5–6 раз;
- подготовительной группы – 5–6 раз с интервалом 20–30 с.

▪ **Пальминг** (игровое упражнение по снятию зрительного утомления).

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони 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.)