

# Гимнастика для глаз

## 1. Зарядка для глаз

1.1



## Гимнастика для глаз

1.2



**Получилось:** подобрать доступное наглядное пособие с упражнениями; увлечь детей яркой картинкой с пользой для глаз;

**Не получилось:** \_\_\_\_\_

## **2. Комплекс упражнений для глаз:**

### **1.1 Гимнастика, основанная на чередовании света и тени**

1) Исходное положение – встать так, чтобы одна половина лица была освещена солнцем, а другая находилась в тени, отброшенной пляжным зонтиком, кроной дерева, стеной дома. Зажмуриться, сделать глубокий вдох. Медленно выдыхая, поворачивать голову влево и вправо, чтобы глаза оказывались попеременно в освещенной и затемненной зонах. Упражнения закончить, когда исчезнет дискомфорт при переходе от тени к свету.

2) Исходное положение – встать лицом к солнцу, закрыть глаза. Поворачивать голову влево и вправо 10 раз.

3) Исходное положение – встать лицом к солнцу, глаза открыты. Прикрыть левый глаз ладонью, а правым смотреть вниз, непрерывно, моргая. Спустя минуту поднять голову и смотреть на солнце, также непрерывно моргая. Затем прикрыть правый глаз. Повторить упражнение 10 раз.

4) Исходное положение – встать в тени с закрытыми глазами. Приложить основания ладоней к сомкнутым векам, а пальцы скрестить на лбу. В таком положении пробыть 3–5 минут.

### **2.1 Для снятия напряжения**

1) Глубоко вдохните и закройте глаза, как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи и лица. На 2 – 3 секунды задержите дыхание. Потом быстро выдохните, при этом широко раскрыв глаза. Повторите упражнение 5 раз.

2) Закройте глаза. Круговыми движениями в направлении от носа к вискам массируйте области над бровями и под глазами. Повращайте глазами слева направо и наоборот. Повторите упражнения 10 раз.

3) Поставьте большой палец руки на расстоянии 25 – 30 см от глаз. В течение 3 – 5 секунд смотрите на конец пальца. На 3 – 5 секунд закройте

левый глаз. Снова смотрите двумя глазами. Затем закройте правый глаз. Повторите упражнение 10 раз.

4) Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. Быстро и легко моргните 10 раз. Закройте глаза и отдохните. Сделайте 2 – 3 глубоких вдоха. Повторите упражнение 3 раза.

### **2.3 Простой комплекс упражнений для глаз**

1) Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться напротив центра зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение 1 мин направляйте это тепло в глаза.

2) Закройте глаза и сделайте 5–10 круговых движений глазными яблоками налево, вверх, направо, вниз и затем в обратном направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и несколько раз быстро моргните.

3) Вытяните правую руку перед собой, выпрямив кисть, и зафиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Не поворачивая головы и сопровождая нготь только глазами, поверните руку вправо так, чтобы она составила одну линию с правым плечом. Затем перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Выполнив упражнение 5–10 раз, повторите все то же самое с левой рукой.

4) Вытяните правую руку перед собой, выпрямив кисть, и зафиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и также медленно возвращайте ее в исходное положение. Повторите упражнение 10–15 раз.

5) Известно, что солнечные лучи обладают стимулирующим и лечебным действием. Они ускоряют циркуляцию крови и нейтрализуют инфекцию. Смотреть на солнце нужно тогда, когда оно не закрыто тучами, широко открытыми, не напряженными глазами и до тех пор, пока на глазах не появятся слезы. Лучше это упражнение выполнять на восходе или на закате. Люди с больными глазами должны смотреть не прямо на солнце, а

только в его сторону. Продолжительность созерцания солнца нужно увеличивать постепенно от 1 до 10 минут. Таким способом можно лечить конъюнктивиты, трахому, астигматизм, близорукость и дальность зрения.

**Получилось:** удивить детей интересными фактами о гимнастике глаз, и снять напряжение.

**Не получилось:** адаптировать все виды упражнений для школьников 1 класса.

### **3. Упражнения для глаз в стихотворной форме**

#### **3.1 Мы писали и устали**

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
(Поморгать глазами)  
Посмотрите все в окно  
(посмотреть вправо-влево)  
Ах, как солнце высоко  
( посмотрите вверх)  
Мы глаза сейчас закроем,  
( закрыть глаза ладошками)  
В классе радугу построим  
Вверх по радуге пойдём,  
(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)  
Вправо-влево повернём,  
А потом скатимся вниз,  
( Посмотреть вниз)  
Жмурься сильно, но держись  
( Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими)

#### **3.2 «Белка»**

Белка дятла поджидала,  
*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка дятел посмотри!  
*(Смотрят вверх-вниз.)*  
Вот орехи — раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой  
*(Моргают глазками.)*  
И пошел играть в горелки.  
*(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).*

#### **3.3 «Теремок»**

Терем- терем- теремок!  
(Движение глазами вправо- влево.)  
Он не низок, не высок,  
(Движение глазами вверх- вниз.)  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.  
(Моргают глазами.)

### **3.4 «Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
(Смотрят вверх.)  
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)  
Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.  
(Моргают глазками.)  
Глазки закрывает.  
(Глазки закрывают.)  
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.  
(Прыгаем, как зайчики ).

### **3.5 «Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.  
(Смотрят вверх.)  
Капель, капель не жалей.  
(Смотрят вниз.)  
Только нас не замочи.  
(Делают круговые движения глазами.)  
Зря в окошко не стучи.

**Получилось:** заинтересовать детей добрыми строчками, и создать эмоциональный настрой на выполнение упражнений; выполнить упражнения максимально чётко за счет понятных и простых объяснений стихотворными строками.

**Не получилось:** \_\_\_\_\_