

Гимнастика для глаз с детьми ОВЗ

Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление глазных мышц, снятие зрительного утомления и его профилактику. Материал для офтальмологической гимнастики подобран с учетом ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, и содержит простые и интересные стихотворения.

Общеукрепляющие упражнения для глаз:

1. Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 сек., потом прикрыть веки и вновь открыть.
4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Упражнения на снятие зрительного утомления:

1. Упражнения следует выполнять через каждые 10 минут зрительной работы.
2. Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.
3. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
4. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх --- вниз и вниз - вверх.
5. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева- направо.
6. То же самое, но справа - налево.
7. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами в начале в правую, затем в левую стороны.

Упражнения для профилактики зрительного утомления:

«Поиграем с матрешками».

Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках матрешка.

1. «Посмотрите, какая красивая матрешка пришла к вам в гости, какой красивый у нее платочек (2-3 сек). Посмотрите, какая у меня матрешка (2—3 сек).

2. А теперь опять посмотрите на свою матрешку (2-3 сек)». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними

внимательно следите глазами: матрешка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

4. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы

будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

5. «Моя матрешка очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко

зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4

Офтальмологическая гимнастика

Белка

Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи-1, 2, 3 Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	<i>Резко перемещают взгляд вправо- влево. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</i>
---	--

Буратино

Превращаюсь в Буратино Буду рисовать картину Нарисую я пейзаж Носик я мокну в гуашь Вот и небо чистое, Солнышко лучистое, Травка, речка голубая Я рисую, не моргая,	<i>Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку. «Дерево» — наклоны вперед-назад,</i>
--	---

Будет носик рисовать Наше зреньё улучшать!	<i>носом «рисует» дерево.</i>
---	-------------------------------

Глазки

Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг. Глазком видеть всё дано - Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.	<i>Движения по тексту.</i>
--	----------------------------

Ёжик

Ходил ёжик по полянке, Он искал грибы - опятки. Глазки щурил, открывал Но грибов не увидал Вверх смотрел он, вниз глядел Сам тихонечко пыхтел	<i>- ходьба на месте - повороты головы вправо и влево; - прищуриться и открыть глаза; - развести руки в стороны; - посмотреть вверх- вниз; - произнести “ных”, “ных”, “ных”;</i>
--	--

Смотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо Через правое ещё Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	<i>- голова неподвижна, посмотреть влево– вправо; - закрыть и широко открыть глаза; - руки спрятать за спину; - повернуть голову влево, посмотреть назад; - повернуть голов вправо, посмотреть назад; - ходьба на месте, высоко поднимая ноги.</i>
---	--

Зайка

Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал	<i>Каждый ребенок берет зайчика на палочке.</i>
--	---

<p>Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.</p>	<p><i>Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.</i></p>
--	--

Комарик

<p>Комарик летает, Летает, летает. Где сесть не знает: З-з-з-з-з-з-з. Хлоп!</p>	<p><i>Вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. Рисуют в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел. Хлопают правой ладонью по левой.</i></p>
--	--

Машины

<p>Громко муха жужжала, Над слоненком виться стала Муха, муха полетела И на нос слоненку села. Снова муха полетела, И на ухо она села. Муха вверх, и муха вниз. Ну, Слоненок, берегись!</p>	<p><i>Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами. Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.</i></p>
--	---

	<i>Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.</i>
--	--

Ослик

<p>Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	<p><i>Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево – вправо Влево — вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</i></p>
---	--

Осень

<p>Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!</p>	<p><i>Выполняют круговые движения глазами Выполняют движения глазами влево – вправо Выполняют движения глазами вверх –вниз</i></p>
---	--