

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Упражнения для снятия зрительного утомления



подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентации.

- ✚ Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений.
- ✚ Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты.
- ✚ Фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты.
- ✚ Находить предметы вблизи, вдали.
- ✚ Проследить глазами действия мяча на разном расстоянии.
- ✚ Проследить движущиеся цветные световые сигналы.

Упражнения для снятия зрительного утомления.

- ✚ Смотреть вдаль прямо перед собой 2 – 3с, перевести взор на кончик носа на 3 – 5с.
- ✚ Смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3 – 5с.
- ✚ Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо.
- ✚ Медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами.
- ✚ Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30 – 35см от глаз, следить при этом за концом пальца.
- ✚ Сделать круговые движения против часовой стрелки.
- ✚ Совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.

Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения.

- ✚ Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения.
- ✚ Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении центрального зрения).
- ✚ Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.
- ✚ Прыжки в длину.
- ✚ Метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу». и др.

Детская гимнастика для глаз в стихах.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

Комплексы тренировки:

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).



«Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.



«Овощи»

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.

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.