Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 563»

**Методическая разработка "Здоровые глаза"**

 Разработала

 воспитатель Нимакова О.В.

Екатеринбург

2016 г.

**Составила: Нимакова О.В.**

**Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения**

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.

3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд.

5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6—8 раз.

**Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц**

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.

2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8—10 раз.

3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8—10 раз.

4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4—6 раз.

**Упражнения на улучшение процесса аккомодации**

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 см, через 3—5 секунд руку опустите; повторите так 10—12 раз.

2. Обоими глазами смотрите 3—5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.

3. В течение 3—5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6—8 раз.

4. «Метка на стекле». Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем, вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2—3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1 —2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.

**Упражнения на снятие зрительного утомления**

Упражнения выполняйте через каждые 20—25 минут зрительной работы. Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх— вниз и вниз — вверх.

3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.

4. То же самое, но справа — налево.

5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

**Упражнения на укрепление наружных мышц глаза**

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд

**Упражнения на укрепление наружных мышц глаза**

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз).

2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).

3. Частое моргание в течение 20 секунд.

**Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза**

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

**Упражнения на укрепление мышц глаза**

1. Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линий лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки.

2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнения на укрепление окологлазных мышц**

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек.

2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

**Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)**

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего—в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.

**Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

2. Закрыть 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 опять открыть.

4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.

5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

**Упражнения, рекомендуемые для про­филактики утомления**

Упражнения проводятся в течение 2—3 мин.

1. Исходное положение (и. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

4. И. п. — сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 сек., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 5—6 раз.

5. И.п. — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.

**Упражнения, рекомендуемые для про­филактики утомления**

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин.

3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя; Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.

**Упражнения на расслабление глаз**

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

**Направление взгляда на горизонт**

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, — облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе — желательно не реже, чем раз в 2 часа.

**Моргание**

Принять любую устойчивую дозу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).

Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их

кровообращение. Может выполняться в любое время.

Вращение глаз

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.

2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем — выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.

3. Расслабить глаза.

**Повороты глаз**

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.

3. Расслабить глаза.

**Комплекс упражнений на развитие зрительных функций при амблиопии (методика Э. С. Аветисова, Е. И.Ливадо)**

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., а затем открыть на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1—2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 сек., перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, и смотреть на него 3—5 сек., затем опустить руку. Повторить 10—12 раз.

Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз.

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

**Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и улучшение координации движений**

Дети забрасывают в корзину цветные шарики (цвет указывается тифлопедагогом), в процессе лечения размер, а также цветовая насыщенность и яркость этих шариков уменьшаются.

**Упражнение на развитие монокулярного глубинного зрения по вторичным факторам глубины, увеличения остроты зрения**

Ребенок должен указать форму предмета, его расположение в пространстве по отношению к идентичным предметам. Дистанция между предметами постепенно сокращается по глубине расположения, уменьшается цветовая насыщенность и яркость предметов.

Упражнение на развитие остроты зрения и расширение пред­ставлений о временах года

Описание детьми времен года устно и последующее воспроизведение их характерных признаков в цветном рисунке, широкое использование цветной дифференциации.

Упражнение на развитие остроты зрения амблиопичного глаза и ассоциативных связей между тактильной и зрительной чув­ствительностью

Ощупывание в мешочке предметов. Нахождение идентичного заданному по форме, извлечение его, сортировка по цвету.

**Упражнение на развитие остроты зрения и аналитико-синтетической деятельности**

Дети должны выложить треугольник из 3 цветных палочек. В ходе занятий производится постепенное уменьшение их размера, цветовой насыщенности и яркости.

Упражнение на развитие остроты зрения и мышления

Детям раздается по три рисунка в различном цветовом оформлении. Они должны показать цвет детали рисунка, подобрать к каждому рисунку соответствующий эталон. В процессе лечения уменьшается яркость окраски и величина деталей.

**Ежедневная гимнастика для глаз (Г.Г.Демирчоалян, 1990)**

В домашних условиях полезно проводить комплекс уп­ражнений для глазных мышц:

• 5—10 раз посмотреть, не поворачивая голо­вы, вправо, влево, вверх, вниз и сделать глазами круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами;

• плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд через 30 секунд;

• быстро моргать в течение 1—2 минут;

• смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 се­кунды, поставить палец руки по средней ли­нии лица на расстоянии 30 см от глаз и пе­ревести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку. По­вторить 10—12 раз.

Эти упражнения облегчают зрительную работу на близ­ком расстоянии (чтение), снижают утомление глаз, сохра­няют зрение.

**Комплекс для снятия статического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения**

1. И.п. — сидя. Закрыть глаза и широко открыть глаза с интервалом в 30 сек. (5—6 раз подряд).

2. И.п. — сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3—4 раза).

3. И.п. — сидя. Вращение глазами по кругу по 2—3 сек. (3—4 раза).

4. И.п. — сидя. Быстрое моргание в течение

1—2 мин.

5. И.п. — стоя перед окном: смотреть вдаль

3—4 мин.

**Комплекс для улучшения координации глаз и головы и развития сложных движений**

1. а) Поднять глаза вверх;

б) опустить глаза;

в) посмотреть в правую сторону;

г) посмотреть в левую сторону.

Повторить 3—4 раза.

2. а) Поднять глаза вверх;

б) сделать ими круговое вращение по часовой стрелке;

в) круговое движение против часовой стрелки.

Повторить 2—3 раза.

3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч:

а) посмотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке;

в) посмотреть на носок правой ноги;

г) посмотреть на лампочку.

Повторить 2—3 раза.

**Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц**

1. Исходная поза (И.п.) — стоя:

а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.;

б) поставить указательный палец на расстоянии 25—30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3— 5 сек., опустить руку, повторить 4—5 раз.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч:

а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;

опустить голову, смотреть на носок правой ноги;

г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя у окна (без очков):

а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;

б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;

в) посмотреть на облака или летящую птицу;

г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза.

**Комплекс для улучшения упругости век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.**

1. И.п. — сидя на полу:

а) ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади;

б) повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине. Повторить 2 раза.

2. И.п. — сидя;

а) «Спрячь глазки» (зажмуриться);

б) «У кого глазки больше» (широко открыть);

в) «Угадай фигуру».

3. И.п. — сидя в удобной позе. Следить глазами за игрушкой или предметом, не поворачивая голову:

а) нарисовать глазами геометрические фигуры;

б) взглядом рисовать цифры, буквы.

**Комплекс для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости и улучшениякоординации глазных мышц вгоризонтальной плоскости**

1. И.п. — сидя:

а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1—2 сек.;

б) снять пальцы.

Повторить 3—5 раз.

2. И.п. — сидя:

а) вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица;

б) медленно приближать пальцы, не сводя с них взгляда.

Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — стоя, голова неподвижна:

а) отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону;

б) медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами;

е) повторить в обратную сторону. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс для тренировки мышц глаз и восстановления кровообращения в области мышц глаза**

1. И.п. — стоя, руки с мячом внизу:

а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;

б) опустить мяч;

в) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч;

г) опустить мяч.

2. И.п. — стоя, руки с мячом вытянуты вперед:

качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом (5—6 раз).

3. И.п. — стоя, руки с мячом внизу:

а) медленное круговое вращение в правую сторону;

б) вращение в левую сторону.

**Массаж глаз**

Снять напряжение с глазных мышц позволяют упражнения, делающие мышцы глаза мягкими и гибкими.

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него — поглаживание лба (2—3 раза).

2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы – к вискам (3 – 5 раз).

3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам (3—5 раз).

4. Помассировать виски круговыми движения двумя пальцами (указательным и средним) в, одну и другую стороны по 9 раз.

5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3—5 раз).

6. То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3—5 раз). Не надавливать на глазные яблоки!

7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы (5—6 раз).

8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами массировать козелки обоих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.

10. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.

11. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.

**Гимнастика для глаз.**

1 Самомассаж головы. Произвести поглаживание раскрытыми ладонями ото лба к затылку(10 – 15 раз).

2.Поглаживание ладонями (2 раза) и растирание подушечками пальцев шеи вдоль позвоночника снизу вверх и сверху вниз (2раза) – всего 5 раз.

3. Провести пальминг: Сидя, локти на столе, положить на закрытые  глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу), избегать давления на глазницы, желательно представлять перед глазами черное поле, Вспоминать один за другим черную шляпу, черный башмак, черное платье и т.д. Длительность 5 минут.

4.Самомассаж ушей путем растирания:

а) между большим и указательным пальцем вверх-вниз 5 – 10 раз.

б) между ладонями 5 – 10 раз.

5.Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенного по средней линии лица, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

6. Движение раскрытыми глазами по горизонтали в ту и другую сторону (следить за пальцами движущейся руки, не поворачивая головы) – до 5 раз.

7. Круговые движения глаз по и против часовой стрелки – до 5 раз.

**Упражнения для профилактики зрения и активизации работы мыши глаз.**

1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

2. «Глазки».

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

3. «Глазки».

Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг.

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

4. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

5. «Глазки».

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

6. «Глазки». Быстро-быстро поморгай Отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

7. «Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

8. «Глазки». Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, потом против.

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ**

(Этот комплекс разработали профессор-офтальмолог Э.С. Аветиосов, кандидат медицинских наук, специалист по спортивной медицине Е.И. Ливадо и кандидат педагогических наук Ю.И. Курпан.)

1. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть их. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает кровообращение мышц глаз.

3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение. Желательно проделывать этот комплекс по нескольку раз в день перед зрительной работой и после нее.

Освоив данную методику, вы не только поможете ребенку, но и сами укрепите зрение.

**Гимнастика по таблице В.Ф.Базарного.**

Рано утром на зарядку

Все портные побежали

дружно приседают, устали не знают.

Ноги выставляют,

Все в кружочек сели, влево посмотрели,

Вправо посмотрели, нитку в иголку вдели,

Сшить рубашку захотели.

**Гимнастика по схеме Ковалева**

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали!

Вверх на солнце посмотрели

И их лучики погрели

Бабочки летали, крыльями махали

Дружно хлопнем 1, 2, 3, 4, 5,

Надо нам букет собрать,

Раз присели, два присели

В руках ландыши запели,

Вправо звон: динь-дон!

Влево звон: динь-дон!

(повторить 7- 8 раз)

**Гимнастика со свечей: Фиксация**

взгляда на пламени свечи

(пока не устают глаза)

Раз, два, три

Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.

Космонавты, глубже дыши.

Посмотри в иллюминатор, вдруг!

Чудеса одни вокруг.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Из отсека в отсек мы летим.

Садимся в кресло мы с трудом

Еще трудней удержаться в нем...

Вот приземляемся мы на Земле,

Чтобы знания получить тебе и мне.

Три медведя шли домой,

Папа был большой — большой.

Мама с ним пониже ростом

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

• Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.

• Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.

**Пальминг**

Три зайца от охотника

Прыжками в лес бегут

Скорей, скорей, зайчики,

В лесу вас не найдут

Под высокой сосной

Сидит зайка косой

Под другою сосной

Скачет зайка второй

А третий зайка давай плясать

Водных братьев забавлять.

В группу к нам жук влетел,

Зажужукал и запел: ж-ж-ж,

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился

Ж-ж--ж-ж-ж-ж

Жук, вот правая ладошке,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди и здесь немножко.

Жук наверх полетел

И на потолок сел.

На носочки мы привстали

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно

Хлоп — хлоп — хлоп,

Чтоб в окошко улететь

Он смог.

Поочередная фиксация на кончике носа и на горизонте (от 1 до 3 мин)

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезни

Спасает нас она

Каждый должен это знать

И зарядку уважать

И не только уважать,

А на деле применять.

От зарядки до зарядки

Мы растем, растем, растем

Догоняем дядю Степу

С каждым годом, с каждым днем.

• Подавливание на глаза 5 – 6 раз чередованием

• Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.

На зарядку по порядку

Становись скорее в ряд.

На зарядку, на зарядку

Собираем всех ребят

Выше руки, шире плечи

Раз-два-три, дыши ровней

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

Раз-два-три, раз-два-три

Потянулись дружной.

Раз-два-три, раз-два-три

Закаляться нужно.

• Зафиксировать взгляд на кончике носа (10- 20 сек)

• Расслабить глаза.

Капля первая упала — кап!

И вторая пробежала — кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки, кап-кап запели,

Намочились лица,

Мы их вытираем.

Туфли — посмотрите —

Мокрыми стали

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим

Под кусточком посидим.

Движением полон город

Бегут машины в ряд

Цветные светофоры

И день и ночь горят.

Стоп, машина! Стоп, мотор!

Тормози скорей, шофер!

Красный глаз глядит в упор —

Это строгий светофор.

Обождал шофер немножко,

Снова выглянул в окошко

Светофор на этот раз

Показал зеленый глаз,

Подмигнул и говорит:

“Ехать можно, путь открыт!”

• Медленно открывать и закрывать глаза;

•Быстро моргать

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади

Побыстрей прижми другую

И теперь постой на левой

Если ты солдатик смелый

• Сидя. Смотреть на кончик (красной) ручки 2 – 3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. (6-8 раз)

• Сидя, голова неподвижна. Следим за движением руки с ручкой.

**Пальминг**

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

1-2-3-4- потянулись, наклонились,

1-2-3-4-5- надо полоскать опять

Полоскали, полоскали,

А потом белье отжали,

За прищепки прицепляли,

Ветерок на помощь звали.

Ветер, ветер, прилетай

Нашей маме помогай.

Как-то позднею зимою

На опушке на лесной

Появилась стая птиц:

Не скворцы и не синицы;

А большущие грачи

Цвета черного как ночь

Разбежались по опушке

Прыг-скок, прыг-скок!

Где жучек, где червячок!

• Пишем носом буквы

• Моргать 15 сек.

Расскажите мне, ребята,

Как денек вы провели?

- Все расскажем по порядку

Утром делали зарядку и для тела и для глаз.

- Как?

- Вот этак, вот так!

А потом?

-Дружно, весело играли

Как?

- Вот этак, вот так!

А потом?

- В бассейне мы купались, плавали, плескались.

Как?

- Вот этак, вот так!

А потом?

- Мы на улице гуляли, за природой наблюдали.

Как?

- Вот этак, вот так!

А потом?

- Мы устали, на кроватках отдыхали.

**Гимнастика для глаз по зрительно-двигательной траектории**

**(по схеме Базарного) 2 – 3 мин.**

Давай, дружек, смелёй, дружок

Кати по снегу свой снежок

Он превратится в толстый ком

И станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла!

Два глаза, шляпа, нос, метла...

Но солнце припечет слегка —

Увы! — нет снеговика.

Мы пришли в зимний лес

Сколько здесь полно чудес!

Справа — березки в шубах стоят

Слева — елки на нас глядят

Снежинки в небе кружатся,

Вот и зайка проскакал,

От лисы он убежал

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!

Вот мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,

Так всю зиму и проспит,

Пролетают снегири, как красивы они

В лесу красота и покой, а нам пора идти домой.

• Широко-узко открывать глаза 5 – 6 раз

• Мысленно крутим снежный ком (в обе стороны 10 сек.)

Пять веселых домовых праздничною ночью

Разгулялись чересчур, расшалились очень.

Встав на цыпочки, один закружился в вальсе,

А второй споткнулся и — чуть-чуть поплакал.

Третий поднимался до небес,

С неба звезды цапал.

А четвертый топал, как мишка косолапый.

Пятый пел в полголоса песенку за песенкой...

Этой ночью домовым было очень весело!

• Подавливание на глаза 5 – 6 раз

• Быстро моргать в течении 1 – 2 мин.

Мы — бегония, фиалка, кактус,

В горшочках мы растем

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем

Мы — комнатные цветы,

Мы — красивые цветы.

Полейте нас, 1-2-З.

• Пальминг (несколько секунд)

• Легко поморгать

**Упражнение «пальминг»**

Сорока, сорока, сорока — белобока,

Кашу варила, на порог скакала,

гостей скликала,

Гости на двор — кашу на стол,

Этому дала на тарелочке,

Этому дала на блюдечке,

Этому дала в чашечке,

Этому — в мисочке.

А этому не дала:

Ты воды не носил, дров не рубил,

Кашу не варил — нет тебе ничего.

**Упражнение “часы”**

Одна дана нам голова.

А глаза два и уха два,

И два виска, и две руки,

Зато один и нос, и рот,

А будь у нас наоборот,

Одна нога, одна рука,

Зато два рта, два языка, -

Мы только бы и знали,

Что ели да болтали.

**Гимнастика для глаз по зрительно-двигательной траектории по схеме**

**В. Базарного**

Мой топорик рубит метко

Я срубил сухую ветку,

А теперь я для печурки

Наколю потолще чурки

Встанет дворник на зоре,

Снег расчистит на дворе

Дворник мусор уберет

И песком посыплет лед

В новый дом маляр пришел,

Красит стены, двери, пол...

А наличник на окне

Он доверил красить мне.

Да здравствует смелость, азарт, быстрота»

Да здравствует вежливость и доброта!

Да здравствуют добрые лица!

И пусть тот, кто злится — стыдится.

• Мимикой лица показать:

- грустное лицо;

- смешное лицо;

- веселое лицо;

- серьезное лицо;

• упражнение “проблески и моргания”

**Глазодвигательные упражнения с**

**сочетанием движений руки.**

Две сестры, две руки, режут, колют, роют

Рвут на грядках сорняки,

и друг друга моют

Месят тесто две руки, левая и правая

Дружно воду у реки загребают плавая.

Левая — правая — строят города,

Левая — правая — водят поезда

Левая — правая — могут шить и штопать.

Левая — правая — могут громко хлопать.

За окошком ходит ночь, руки так устали.

Левая — правая — спят на одеяле.

Лентяи поросятки не делали зарядки,

И стали неуклюжи, не вылезут из лужи

Теперь самим досадно, что бегают нескладно

Что стали так неловки, что прыгать

нет сноровки

А наши-то ребята на утренней зарядке

Все делают как нужно, шагают в ногу дружно

Умеют все ребятки с носочков встать

на пятки

Выдохнуть и подтянуться, присесть

и разогнуться.

Сидя 1— смотреть вдаль прямо перед собой 2 – 3 сек.

2— перевести взор на кончик носа на 5 сек. (6 – 8 раз)