

**Физкультминутки
для здоровых глаз**



Вам предлагаются следующие комплексы упражнений:

Комплекс 1.

1. И. п. – стоя, руки сзади, пальцы в замок; на счет 1-2 – отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох, 3-4 – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – стоя. Частые моргания в течение 10-15 с
3. И. п. – стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
4. И. п. – стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

Комплекс 2.

1. И. п. – стоя. На счет 1 – отвести согнутые руки назад, соединить лопатки – вдох; 2 – руки перевести вперед, как бы обнять себя – выдох. Повторить 8-10 раз.
2. И. п. – стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 с, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. И. п. – стоя. Круговые движения глазами в одну и другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

Комплекс 3.

1. И. п. – стоя, кисти к плечам. На счет 1 – отвести локти назад, вдох; 2 – локти вперед, выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.
2. И. п. – стоя. Частые моргания в течение 10-15 с.
3. И. п. – стоя. На счет 1-2 – разогнуться, голову отвести назад – вдох; 3-4 – слегка наклониться вперед – выдох. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд вверх – направо, после чего вниз – налево; затем переводить взгляд по другой диагонали: вверх – налево – вниз – направо. Повторить по 6-8 раз в каждом направлении.



Упражнение «Поймай зайку».

Включается фонарик и запускается «солнечный зайчик» на «прогулку». Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. Упражнение продолжается 45 сек.

Упражнение «Поиграем с игрушками».

Это упражнение очень эффективно для снятия зрительного утомления. Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка.

- Посмотрите, какая красивая игрушка (каждый смотрит на свою игрушку в течение 2-3 с).
- Посмотрите, какая у меня игрушка (дети в течение 2-3 с смотрят на игрушку в руках у учителя).
- А теперь опять посмотрите на свою игрушку (2-3 с).

Повторить 4 раза.

Гимнастику для глаз у детей старшего дошкольного возраста также можно проводить в стихотворной форме.

Например:

Открываем глазки - раз,
А замуриваем - два,
Раз, два, три, четыре,
Раскрываем глазки шире.
А теперь опять сомкнули,
Наши глазки отдохнули.

Упражнение «Зоркие глазки». Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

Упражнение «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз). Закройте глаза. «Используя» нос, как длинную ручку, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом слегка прикрыты.

Упражнение «Палец двоится» (облегчает зрительную работу на близком расстоянии). Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик указательного пальца вытянутой руки, расположенной на уровне 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.



Комплекс 1.

Упражнение «Надуваем щеки».



Наберите в щеки воздух. Погоняйте воздух во рту в разных направлениях. Затем медленно выпустите воздух. Надув щеки – погонять воздух – выпустить. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение «Постукивание вокруг глаз». Встаньте или сядьте прямо. Встряхните руками, расслабьте пальцы и запястья. Легко и без напряжения постукивайте кончиками пальцев по поверхности костей, расположенных вокруг глаз. Действуйте мягкими нажатиями, продвигаясь от носа к вискам.

Дышите глубоко, зевайте. Если вы спокойны, можете напевать вполголоса. Затем очень мягко разгладьте область вокруг глаз.

Упражнение «Расширение поля зрения».

Оторвитесь от экрана и расслабленно посмотрите вдаль. Смотрите прямо, дышите глубоко. Поставьте указательные пальцы вертикально вверх на уровне глаз, на расстоянии 30 см от лица. Медленно разведите кисти в стороны. Почувствуйте движение рук и одновременно с этим смотрите на все, что находится в поле зрения между пальцами. Разводите руки в стороны до тех пор, пока вы сможете их видеть. Немного пошевелите пальцами и глубоко вздохните. Затем медленно верните пальцы в исходное положение.

Повторите упражнение несколько раз. Почувствуйте, как с каждым разом ваши руки раздвигаются немного дальше, и как расширяется поле зрения.



Упражнение «Расслабление глаз ладонями».

Лучший способ расслабить глаза – приложить к ним ладони. Этот способ был введен американским окулистом доктором Бэйтсом, автором специальной программы для профилактики глазных заболеваний.

Сядьте за стол и обопритесь на локти. Займите удобное положение. Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми. Зарядите руки теплом и энергией. Затем закройте глаза ладонями. Обоприте голову на руки и закройте глаза. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки были совершенно расслабленными и не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках, словно купол.

Представьте себе, что тепло и энергия ваших рук оказывают целительное воздействие на глаза. Почувствуйте темноту. В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется основной зрительный пигмент родопсин. Теперь ваши глаза совершенно расслаблены.

Расслабление глаз ладонями

Выходите из этого состояния постепенно. Глаза пусть остаются закрытыми. Сначала уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в восприятии освещения и температуры. А затем, когда вы будете готовы, зажмурьтесь и откройте глаза.

