ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Рекомендации инструктора по физической культуре ПФАУ Л.Ю.

Активная гимнастика для глаз быстро снимает усталость. Ее можно делать стоя или сидя – по желанию.

Для этого ниже представлен комплекс гимнастики для глаз. Чрезмерное освещение и сильный световой контраст – враги хорошего зрения. Ослепление сильно утомляет глаза, поэтому их нужно защищать от ярких лучей затемненными очками, пользоваться рассеивателями. Тренировкой глазодвигательных мышц лучше заниматься 2-3 раза в день. Это способствует улучшению в них кровообращения, восстанавливает остроту зрения. От воздействия сильного ветра, пыли, ярких солнечных лучей, после длительной работы при чрезмерном или чересчур слабом освещении могут покраснеть края век. Необходимо работать при удобном освещении.

Существуют различные тренажеры для глаз, представленные на изображениях ниже. А также развивающие пособия, такие как картинки – искалки, книжки – гляделки и т.д.

В разном возрасте ребенок может найти в такой книге что-то себе по возрасту: малыши, например, выбирают одну деталь и с радостью тычут в нее пальцем – например большую тыкву, красный мячик или часы. Потом начинают узнавать героев и находить их. Потом – считать разгуливающих по книжке кошек и павлинов. Потом – сравнивать и пересказывать увиденное и т.д.

«ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.





«ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо - вверх, потом влево - вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.

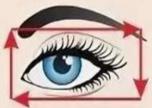




«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу - вверх - влево - вниз - вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.





«ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.





«ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.





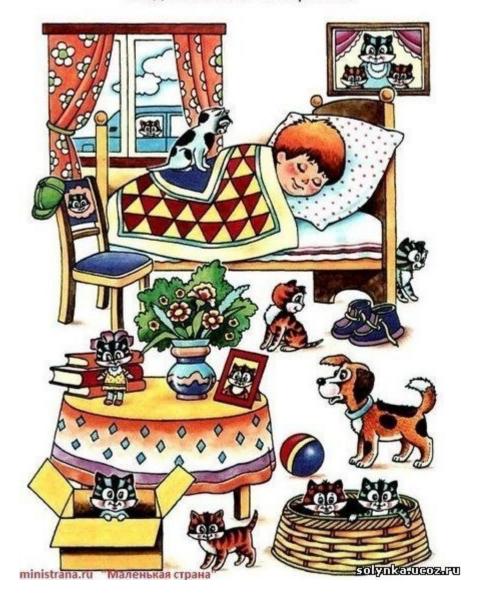
«ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое - в другую сторону.





Найди всех котят на картинке.







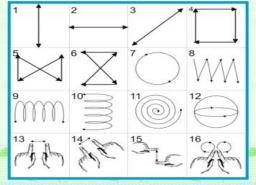


Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательн
- Улучшить зрение.

Гимнастика для глаз





Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?
- ❖Движение глазного яблока по заданным направлениям
- **«Самомассаж**
- ❖Использование бумажных офтальмотренажеров