

Детская гимнастика для глаз в стихах



Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика,

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:

- она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки
 - сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
 - следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным
 - сосредоточить все внимание на глазах
 - после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.
- Быстрая зрительная утомляемость детей требует смены деятельности на занятиях, в играх, во всех режимных моментах.

Моя презентация содержит гимнастику в стихотворной форме и картинки к стихам.

«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
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 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.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгают глазами.

«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).

«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 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.