Рекомендации для родителей

«Упражнения

для профилактики заболеваний глаз»

Гимнастика для глаз *(зрительная гимнастика)* является одним из наиболее доступных видов деятельности. Доказано положительное влияние упражнений для глаз на состояние органа зрения. Они способствуют активизации и восстановлению зрения.

Представленные зрительные гимнастики направлены на улучшение работы глазодвигательных мышц, снятие и предупреждение переутомления зрительного аппарата.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход в зависимости от возраста;

- регулярность проведения;

- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

- сочетание с двигательной активностью.

*«Огуречик»*

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет.

Тебе хвостик отгрызет.

Смотрят вправо, влево.

Моргают глазами.

*(повторить 2 – 3 раза)*

*«Овощи»*

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат.

Наша грядка просто клад.

Моргают глазами

Смотрят вниз.

Смотрят влево – вправо.

Моргают глазами.

*(повторить 2 – 3 раза)*

*«Огород»*

В огороде мы гуляем,

За овощами наблюдаем.

К солнцу тянется лучок

И горошка стручок.

Вот морковка красная,

Девица прекрасная.

Справа – баклажан, капуста

Разрослась на грядке густо.

Хорошо мы погуляли

И немножечко устали.

Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз.

Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз.

Смотрят влево.

Смотрят вниз.

Смотрят вправо.

Смотрят вверх.

Моргают глазами.

Закрывают глаза. *(5- 10 секунд)*

*(повторить 2 – 3 раза)*

*«Фруктовая зарядка»*

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем фрукты мы считать.

Перед нами лежит груша,

Сочная, но нельзя скушать.

Слева, на столе - лимон,

Фруктовый кисленький барон.

Справа – яблоко в корзине.

Его купили в магазине.

Ну, а снизу апельсин,

На полу лежит один.

Сколько фруктов, посчитали?

Четыре фрукта – угадали.

Моргают глазами.

Смотрят перед собой.

Смотрят влево.

Смотрят вправо.

Смотрят вниз.

Закрывают глаза.

Открывают глаза, отвечают – 4.

*(повторить 2 – 3 раза)*

*«Фрукты»*

Знают взрослые и дети:

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины,

И бананы, и гранаты

Витаминами богаты.

Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз.

Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз.

Быстро моргают глазами.

Сильно зажмуривают глаза.

*(повторить 2 – 3 раза)*

*«Компот»*

Будем мы варить компот –

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ. Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз.

Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз.

Смотрят влево – вправо.

Смотрят вверх – вниз.

Зажмуривают глаза.

Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз, затем вправо – вверх, влево – вниз.

Моргают глазами 8 раз. *(повторить 2 раза)*

«Клён»

Ветер тихо клен качает.

Влево - вправо наклоняет,

Ветер дует, задувает,

Листья с дерева срывает.

Закрывают глаза.

Двигают глазами влево – вправо.

Двигают глазами вверх – вниз.

Быстро моргают глазами.

(повторить 2 – 3 раза)

«Ёлка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки

Вот такой ширины.

Есть над нашей ёлкой шишки,

Рядом есть – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Смотрят вверх.

Фиксируют взгляд наверху, затем смотрят вперёд.

Смотрят вправо.

Фиксируют взгляд справа, затем смотрят вперёд.

Смотрят влево.

Фиксируют взгляд слева, затем смотрят вперёд.

Смотрят вниз,

Фиксируют взгляд внизу, затем смотрят вперёд.

Зажмуривают глаза.

(повторить 2 раза)

«Опята»

Посмотри – ка вокруг, сколько опят!

Шляпки грибов, как монетки горят.

От шляпок рябит в глазах у ребят.

Выполняется с фиксацией взгляда на указательный палец (можно использовать элементы пальчикового театра – грибы, повторить 2 – 3 раза.

Смотрят влево – вправо. (2 раза)

Смотрят вдаль.

Быстро моргают глазами.

(повторить 2 – 3 раза)

«Части тела»

Глазки вправо, глазки влево.

И по кругу поведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко отдохнём.

Посмотри на кончик носа

И на лоб свой посмотри.

Вправо – влево ты на руки,

Вниз на ноги посмотри.

Молодцы!

Глазки закрываем.

Медленно вдыхаем,

А сейчас давай опять

Глазки заставляй моргать.

Смотрят вправо – влево.

Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз.

Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз.

Моргают глазами.

Смотрят вперед.

Смотрят на «кончик носа» - вниз.

Смотрят на «лоб» - вверх.

Руки в стороны - вперёд: смотрят на кончики паль-цев правой, затем левой руки.

Смотрят вниз.

Смотрят на педагога.

Закрывают глаза, спокойно дышат.

Моргают глазами.